

2024年
8月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

「呼吸」でストレスコントロール！？

～大きな息してありますか？～



★皆さんは普段、「呼吸」について意識することはありますか？

「呼吸」には大きく分けて“**胸式呼吸**”と“**腹式呼吸**”の2種類があります。現代人は“**胸式呼吸**”の人が多くと言われていますが、実は“**腹式呼吸**”にはストレスを和らげたり集中力をアップさせる効果があるといわれているんです！



“胸式呼吸”と“腹式呼吸”の違いとは



呼吸の種類	どんな呼吸？	どんな効果があるの？
胸式呼吸 (肩や胸のみで行う)	肺の上部だけを使う浅い呼吸。不安やストレスなどにより呼吸がさらに浅くなりやすい。	<ul style="list-style-type: none">• 活動的な状態や適度な緊張感につながる★• 浅い呼吸が続いていると慢性的な酸素不足に・・・
腹式呼吸 (お腹が膨らんだりへこんだりする)	肺の下の方にまで空気を送り込むような、肺全体で行う深い呼吸。	<ul style="list-style-type: none">• 全身に酸素が行き渡り、血行アップ★• 脳に酸素がしっかり送られ、頭がすっきりして集中力アップ★• 筋肉の緊張がほぐれて心身共にリフレッシュ★

ストレスを感じたら、腹式呼吸を！

～腹式呼吸の方法～

①椅子に座って背筋を伸ばし、軽く目を閉じてお腹に手を当てる



②お腹がぺったんこになるようにゆっくり口から息を吐きだす

③吐き出せたら、お腹が膨らむように鼻から息を吸う
(※舌を上あごにつけるようにすると鼻呼吸になります)



④呼吸に意識を集中させて自分のペースで5分くらい繰り返す

普段の生活に深呼吸を取り入れよう！

普段の生活でいつも腹式呼吸を意識するのは難しいものです。朝起きた時、仕事の前後、寝る前、緊張する時などちょっとしたタイミングに深呼吸をしてみましょう。



深呼吸は字のごとく、**深く呼**(はいて)**吸**うです。

肺の下の方まで空気を出し入れするイメージでやってみましょう。肺の空気が入れ替わった感じがしませんか？

ポイントは最初に「**ちゃんと吐く**」こと！しっかり吐けば、自然に息は入ってきます！



★ストレスが溜まったり疲れた時に「はぁー」とため息をついて息を吐くのは、無意識の呼吸によるストレスコントロールなのかもしれませんね。普段の生活に腹式呼吸を取り入れて、ストレスをコントロールをしてみませんか？

