

「腹式呼吸」で 自律神経を整える

その不調、自律神経の バランスの乱れが原因かも

自律神経には心身を興奮・緊張モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」があり、環境や状況に合わせて体内の働きを調整しています。自律神経のバランスが整っていることが、すこやかな体と心の土台になります。

しかし、現代はストレスにさらされたり、夜遅くまで活動したり、情報過多で興奮しやすい環境にあり、交感神経が優位になりがち。自律神経のバランスが乱れると、不眠、疲れ、だるさ、冷え、頭痛、便秘、めまい、イライラ、うつ気分…といったさまざまな不調に悩まされやすくなります。

そのため、ふだんから自律神経のケアを心がけることが大切です。

横隔膜を意識して 腹式呼吸をしていますか？

副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整えるには「腹式呼吸」が手軽で有効な方法です。

腹式呼吸はおなかをへこませながら息を吐き、おなかを膨らませながら息を吸う呼吸法。ただし、単におなかをへこませたり、膨らませたりすればいいわけではありません。腹式呼吸のポイントは、ゆっくりと長く吐く呼吸で横隔膜を意識的に大きく動かすことにあるからです。

横隔膜は肺の下にある筋肉で、その周辺には神経組織が集まっています。そのため、横隔膜が上下に大きく動くと、それを介して副交感神経が刺激を受け、自律神経のバランスが整っていきます。

横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えるマッサージのようなものといえます。

腹式呼吸にはリラックス効果や おなか引き締め効果も

ゆっくりと長く吐く腹式呼吸をつづけているとアルファ波と呼ばれる脳波がでて、脳はリラックスしているけれどもクリアではっきりしているという理想的な状態になります。そのため、腹式呼吸は重要な会議などで緊張しているときなどにもおすすめです。また、腹式呼吸は横隔膜だけでなく下腹部の筋肉も動かすため、正しく行えば、おなかまわりを引き締める効果もあります。

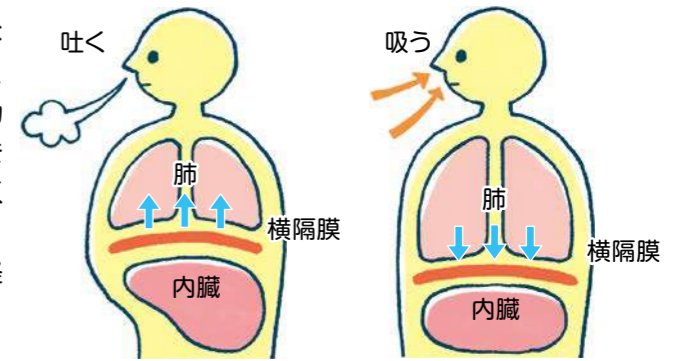
忙しい人ほどスキマ時間を利用して1日1~2回、1回につき5~10分を目安にやってみましょう。



腹式呼吸をしているときの横隔膜の動き

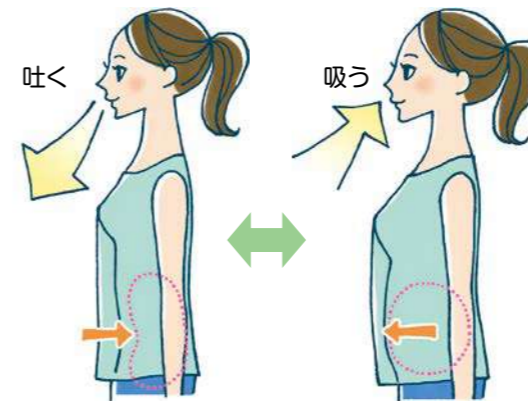
横隔膜は自分の意思では動かさないため、おなかの圧力の加減によって上下させる。ゆっくり長く息を吐いておなかをへこませると、おなかの圧力が高まって横隔膜が大きく上がる。ゆっくりと息を吸っておなかを膨らませると、おなかの圧力が低くなって横隔膜が大きく下がる。

横隔膜を意識的に大きく動かすことで自律神経が活性化する。



正しい腹式呼吸をマスターしよう

【基本の腹式呼吸】



- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②鼻からゆっくりと長く息を吐き、空気の入ったゴムボールをへこませるようなイメージでおなかをへこませる。
★ハミングするとわかりやすい。
- ③息を吐き切ったら鼻からゆっくりと息を吸い、へこんだゴムボールが自然に元に戻るようなイメージでおなかを膨らませる。
★肩の力を抜く。肩に力が入ると胸式呼吸になる。

呼吸とおなかの動きが うまく連動しない!

片方の鼻を押さえて腹式呼吸をしてみよう。



- ①右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からシュツシュツと勢いよく息を吐き切る。左手を下腹にあて、おなかへこむことを確認する。
- ②吐き切ったら、自然におなかに入ってくる空気を鼻から一気に吸い、おなか膨らむのを確認する。胸は膨らませない。これをくり返す。

鼻から息が長く吐けない! 肩に力が入る!

椅子に座り、すぼめた口から息を吐いてみよう。



- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜いて椅子に座る。手をおなかと胸にあてる。
- ②20秒を目安にすぼめた口からゆっくり息を吐く。吐き切ったら鼻から10秒を目安に息を吸う。手でおなか膨らむことと、胸があまり動かないことを確認しながらくり返す。