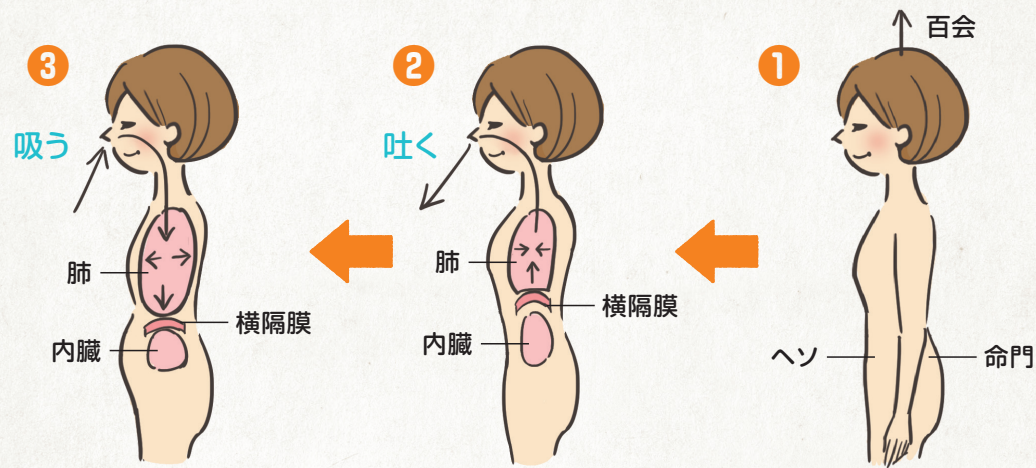


腹式呼吸の方法



息を吸うときはおなかをふくらませ吸い込んだ空気を細胞の一つひとつに行きわたらせるイメージをする。②③をできるだけゆっくりと行うことで自律神経が整い、心も落ち着いてくる。

息を吐くときは、おなかをへこませるようにしてゆっくり吐ききる。おなかをへこませると横隔膜が上がって緩められて肺が縮まる。息を吐ききることによって④で自然に空気が入ってくる。

背筋を伸ばして中心軸を通し、下腹部を軽く引き締め、あごを軽く引いて胸をそらさずにリラックスする。頭頂部のツボ「百会」から天に引き上げられ、おへその真裏の「命門」を少し後ろへ出すイメージ。

膜を下げておなかに空気を入れるイメージの「腹式呼吸」とがあります。正しい呼吸とは、基本的には「腹式呼吸」です。腹式呼吸では、姿勢を正して肺に空気が入りやすくします。胸を張れば不思議と気分も前向きにもなります。胸式だと肋骨があるために取り込む空気の量が限られてしまいが、腹式では横隔膜が10〜20センチメートルも下がるので、よりたくさんの量を取り込むことができます。横隔膜が下がると内臓が押し下げられるために内臓のマッサージ効果があり、内臓の動きが活性化し、便秘解消にも効果があります。

パソコンを長時間使っている人は前かがみになって肋骨の間にある肋間筋が硬くなり、胸が膨らみにくくなって空気が肺に入りにくくなり、呼吸が浅くなります。肋間筋を押すと痛い人は呼吸が浅い証拠です。正しい姿勢をより意識しましょう。

呼吸法は、いつでもどこでも実践できます。私は毎朝起きるとべ



医師 | 佐野 正行さん

本物を知る学校、「マキアカデミー」校長。(株)メディカル アンド ナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。「マキアカデミー」は心身を健康に保つために知っておきたい「本物の情報」を学ぶために2014年に設立。毎月第2木曜日に、本物のものづくりに関わる講師を招き、講義を行っている。<http://macademy.jp>

ランダに出て深呼吸をし、気功の呼吸法（腹式呼吸）と瞑想をするのが習慣です。時間がないときは通勤電車の中で姿勢を正して腹式呼吸をしています。それだけでも違います。ゆったり呼吸をすることで緊張が解け、仕事もはかどります。まずは呼吸から健康づくりをしてみませんか？

“暮らし”を変えれば
カラダも変わる！
vol.04

いつでもどこでもできる 超簡単な呼吸健康法

生まれてからこの世を去る瞬間まで、毎日続く呼吸。私たちは呼吸なくして生きられません。無意識にしていた呼吸を意識的にしてみると、心身ともにリフレッシュします。正しい呼吸法を身につけて、健康の土台をつくりましょう。

できるだけ新鮮な空気を
体内に送り込みたい

人は1日に呼吸を何回していると思いますか？ 1分間におよそ14〜18回呼吸をしています。24時間にするとうつ以上。1回の呼吸を500ミリリットルとすると、1日に2リットルのペットボトル5000本分以上の空気を体内に取り込んでいることになり、一生分にとると、約6億回、3億リットル。東京ドーム2.5杯分個分にもなります。莫大な量ですね。こんなにたくさんの方が呼吸に必要なのに多くの人が呼吸に無意識なのは、空気がタダから。質のよい飲み水を意識する人はいますが、本当は水と同じように空気の質にも敏感になりたいものです。

食べ物や飲み物に含まれる有害物質は肝臓というフィルターによって除去されます。しかし肺にはフィルター器官はなく、肺から空気中の有害物質がからだに入り込めば直接健康に影響するため、取り入れる空気の質をいかによくし

ていくかが重要です。空気のいい場所に住むだけで健康になります。都会に住んでいるなら、朝早く、フレッシュな空気を吸い込むことを習慣にするといいでしょ。

酸素は生きる

エネルギーをつくり出す源

人の生命活動のもととなるエネルギーをつくり出しているのは、細胞の中にあるミトコンドリアです。ミトコンドリアは「酸素とブドウ糖」から、「エネルギーと二酸化炭素と水」をつくり出し、疲れた人は、呼吸が浅く酸素を充分取り込めないため、エネルギーをつくり出せずにいるのかもしれない。

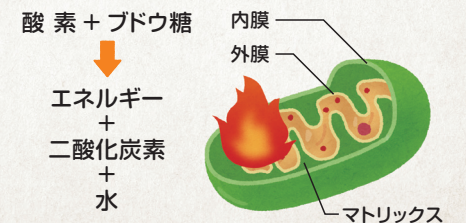
また、無意識に働いている自律神経は、意識的に呼吸を深くすることで整えることができます。自律神経が整えば精神も安定し、脳の働きも活性化します。ヨガや氣功、マインドフルネスでは呼吸法が重要ですが、こうしたものが今流行しているのも、自律神経が乱れている人が多いからでしょう。

正しい呼吸って
どんな呼吸？

呼吸には肋骨を動かして胸に空気を入れる「胸式呼吸」と、横隔

ミトコンドリアの働き

細胞の中にあるミトコンドリアは
生命エネルギーを生み出す源。



現代人はパソコンやスマートフォンなどの操作などが原因で悪い姿勢を長時間続けたり、多くのストレス要因から緊張状態が続いたりしがちです。そうした生活では呼吸が浅くなり、うつや肩こり、頭痛や冷え症などの症状が出やすくなります。呼吸がいかにかに心身の健康のために重要かを知り、意識的に正しい呼吸法を行っていきましょう。