

Work on Life 是たらくために、大切なことを。



深呼吸、意識したことはありますか？

忙しい毎日の中で、呼吸を意識する時間はどれくらいあるでしょうか。
仕事や家事に追われていると、呼吸は知らないうちに浅くなりがちです。
深呼吸は、特別な道具も時間もいらず、思い出したときにすぐ取り入れられるセルフケアのひとつ。
今回は、呼吸が体に与える影響と、無理なく生活に取り入れるコツについてお話しします。

呼吸が浅いとうなる？

私たちは1日におよそ2万～2万5,000回もの呼吸をしています。
80歳まで生きると、その回数は6～7億回にもなります。
普段はほとんど意識することのない呼吸ですが、
呼吸の仕方によって、体や心の調子が変わることもあります。

私たちは、デスクワークやスマートフォン、ストレスの影響で、
胸の上部だけを使う浅い呼吸になりがちです。
呼吸が浅い状態が続くと、肺を十分に使えず、体に取り込める酸素量が減ってしまいます。
とくに脳は多くの酸素を必要とするため、慢性的に不足しやすいといわれています。

また、浅い呼吸は交感神経が優位になりやすく、血圧や心拍数が上がり、体が緊張した状態から抜けにくくなります。
その結果、疲れやすさや集中力の低下、気分の落ち込みなどにつながることもあります。

腹式呼吸の効果とポイント

腹式呼吸とは肺の下にある「横隔膜」という筋肉を下に押し下げることで「お腹を膨らませる」深い呼吸のことを言います。
お腹の奥にある横隔膜が動き、肺の下のほうまで空気が入りやすくなります。
そのため、体に酸素が行き渡りやすくなり、「頭が重い感じがする」「集中しにくい」といったときに、少し楽に感じる方もいます。

また、呼吸をゆっくり整えることで、体を休ませる方向に働く神経が刺激され、緊張がゆるみやすくなったり、気持ちが落ち着きやすくなったりします。

横隔膜は、姿勢を支える筋肉のひとつでもあります。
腹式呼吸を続けることで体の軸が安定し、肩や腰への負担が軽くなるケースもあります。
血流が促されて体が温まりやすくなるなど、体調管理の一環として取り入れられる理由のひとつです。

【腹式呼吸のポイント】

- **吸うときは鼻からゆっくり**
おへその下に空気を溜めていくイメージで。
- **吐くときは口からゆっくり**
体の中の空気をしっかり吐き切るイメージで。
- **吐く時間は、吸う時間より少し長めに**
「吐くほうをゆっくり」と意識するだけで、呼吸が整いやすくなります。
- **回数は1日10～20回を目安に**
最初は5回くらいからでも十分です。体調や気分に合わせて、無理のない範囲で。

仰向けに寝転んでお腹に手を当てて行くと、お腹の動きを感じやすく、わかりやすいです。
最初からうまくやろうとしなくて大丈夫です。無理のない範囲で、できそうなところから試してみてください。

体調を整えるための選択肢のひとつとして、ぜひ取り入れてみてくださいね。

「気づいたら肩に力が入っている」「呼吸が浅い感じがする」
そんな小さな変化を感じたときには**呼吸に少し意識を向けて**
みてみてもいいかもしれません。

参照：日本医師会「こみち：深呼吸をしましょう（腹式呼吸）」
日本成人病予防協会：呼吸（腹式呼吸・鼻呼吸）の効果とは？～ストレス解消やダイエットも～

ご相談は
こちらから

