

# クリニックレポート

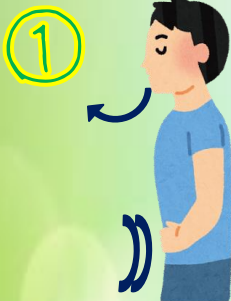
2015.04 vol.74

あたたかく過ごしやすい季節になりました。新しい年度の始まりには、さわやかな空気を思いきり吸い込んで、いろいろなことに挑戦したくなるような気持ちになる方もおみえになるでしょう。また反対に、環境の変化や気温の変化などによって、心身の調子を崩される方が増えるのもこの時期です。

心身のバランスをとることは、季節の変わり目のなんとなくスッキリしないこの時期にはとても大切です。普段から意識せずに行っている「呼吸」が、心身のバランスを整えることに関係があるをご存知でしたか？

「呼吸」は自律神経を自分の意思によりコントロールできる身体行動です。私たちは普段、胸式呼吸をしていることが多く、呼吸が浅く短くなりがちですが皆さまはいかがでしょうか？今月は、腹式呼吸についてお伝えします。ゆったりとした深い呼吸をマスターしていただき様々な効果を実感してみてくださいね。

## 腹式呼吸



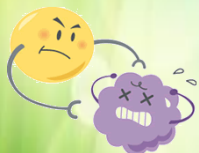
① 口から、ゆっくり(7秒以上)吐き出します。  
この時、お腹と背中がくっつくようなイメージでお腹を凹ませていきます。



② 鼻から、お腹が膨らむように吸い込みます。  
はじめは難しいですが、意識的にお腹を膨らませてください。

## 効果

### 免疫力アップ



多くの新鮮な酸素が取り入れられ、血液中の白血球やリンパ球が働きやすくなります。体の隅々まで酸素と栄養が行き渡り、老廃物が効率よく排出され免疫力を高めてくれます。

### ダイエット効果



お腹を動かすことで、腰部近くにあるインナーマッスルが刺激され、骨盤の筋肉や腹筋を鍛えることができます。インナーマッスルが鍛えられ、へ太りにくい体質に改善されます。

### リラックス効果



腹式呼吸をすることで、副交感神経が優位になり、普段の生活で優位になりがちな交感神経の働きが、抑えられます。脳や身体がリラックスした状態になります。

### 消化力アップ



副交感神経が活発になると、消化液の分泌を促進し、胃や腸の働きを活発にし、インスリンの等の分泌も促すといわれています。