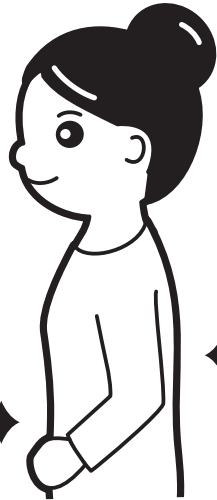


# 健康のための呼吸術

いつでも  
きがるにできる  
健康法



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 一生休むことなく 繰り返される『呼吸』

私たちは毎日、あたりまえのように息を吸ったり吐いたりを続けていますが、呼吸は生きるのに欠かせない生命活動です。体内に酸素を十分に取り込む良い呼吸が、健康を保つ上でとても重要です。

### 良い呼吸は深い呼吸

酸素をたくさん取り込める深い呼吸が大事!

ストレスや緊張で、無意識のうちに呼吸が浅くなったり呼吸を止めていることがあります。呼吸が浅くなると、酸素が十分に取込めず、体の機能が低下したり不調の原因になります。

逆に深い呼吸ができると、血液循環が良くなり、新陳代謝が活性化されます。また、自律神経のバランスが整い、リラックス効果も得られます。

このように、深い呼吸が健康に与える影響は大きいのです。



良い呼吸

⋮

自律神経

交感神経

副交感神経

バランスを整える

## 普段なにげなく行っている呼吸を整えよう!

### いつもの呼吸の基本

姿勢を正しくする

リラックスする

鼻で呼吸する

良い姿勢で、余分な力を抜いて自然な呼吸をすると、たくさんの新鮮な空気を取り入れることができます。

鼻から吸って鼻から吐く『鼻呼吸』が理想です。鼻の奥には、吸い込んだ空気と一緒にホコリや細菌が入ってこないようにフィルターの役割をする繊毛が生えていますが、のどにはこのフィルターの機能がありません。



口で呼吸すると細菌などが直接体の中に侵入してしまい、風邪などの感染症にかかりやすくなる。さらに、口臭や歯周病・虫歯の原因にもなると言われている。

## ●..このようなことはありませんか? ..●

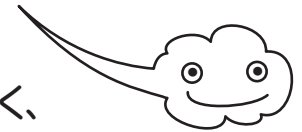
- 深呼吸がうまくできない。
- 呼吸が浅くなっている気がする。
- のどが詰まるような感じがする。
- 胸が硬くなっている気がする。



### → 呼吸の機能の衰えかもしれません…

呼吸の良し悪しは、生活習慣やストレスなどに左右されるほか、年齢とともに肺の機能や筋肉が衰えてくることも影響しています。良い呼吸を維持していくために効果的な『呼吸筋ストレッチ体操※』や呼吸を整える『呼吸法※』をいくつか試してみましょう。(※次ページ以降に掲載しています)

## 深い呼吸をするには?



呼吸は肺そのものが動くのではなく、肺を取り囲む筋肉が伸縮することにより肺を膨らませたり縮めたりして空気の出し入れをしています。呼吸に関係する筋肉はまとめて『呼吸筋』と呼ばれ、この呼吸筋を柔軟に保つことが、深く良い呼吸をする第一歩です。

### 良い呼吸のための準備体操

## 『呼吸筋ストレッチ体操』

『呼吸筋ストレッチ体操』は、呼吸筋のこわばりをゆるめてスムーズな呼吸を促します。仕事や家事の合間の息抜きとしてもおすすめ。心と体がリフレッシュできて、自然に姿勢も良くなります。

### 呼吸筋ストレッチ体操をするときは

- 鼻から吸って口から吐く
- 呼吸はゆっくり行う
- できれば1日3回行う
- 無理をしない程度にする
- 座って行っても良い

口をすぼめて息を吐き切る



無理をしない程度にする



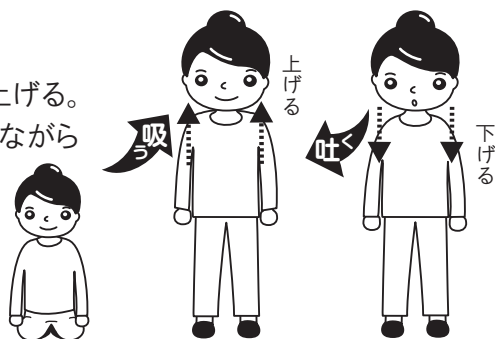
良い呼吸を身に付けよう!

# 呼吸筋ストレッチ体操

## 肩のストレッチ

鼻から息を吸いながら両肩を上げる。  
吸い切ったら、口から息を吐きながら  
力を抜いて両肩を下ろす。

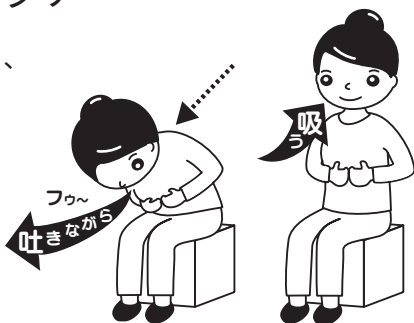
膝を少し開いて  
正座して行っても良い



## みぞおち“ゆるめ”ストレッチ

胸の中央のくぼみから指3本分下に、  
両手の甲を合わせるようにして  
指先をあてる。  
口から息を細く長く吐きながら、  
ゆっくり前かがみになる。  
息を吐き切ったら、鼻からゆっくり  
息を吸う。

みぞおちの力が抜けると、横隔膜の動きが良くなって  
自然と呼吸が深くなる

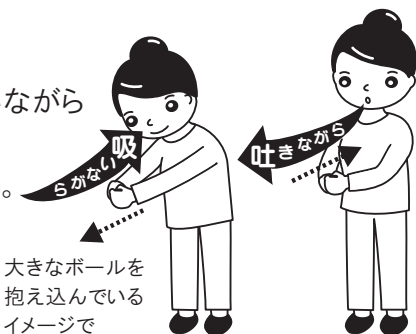


## 背中と胸のストレッチ

胸の前で手を組み、鼻から息を吸いながら  
腕を前に伸ばして背中を丸めていく。  
口から息を吐きながら体を元に戻す。

それぞれ3回繰り返し、  
1日3回を目安に行う。

大きなボールを  
抱え込んでいる  
イメージで



# 試してみよう『呼吸法』

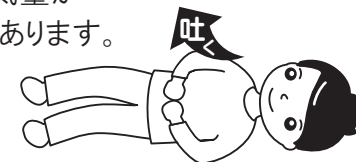
『呼吸法』は、心や体の機能を向上させることを目指す、  
呼吸の訓練方法です。色々な呼吸法がありますが、  
どれも始めは上手くできなくても、毎日繰り返していると  
上達してきます。



手軽にできる呼吸法を  
紹介します。  
自分の体調に合わせて  
行い、無理をしないよう  
にしましょう。

## まずはマスターしたい 腹式呼吸

お腹を膨らませたり、へこませたりする呼吸法です。  
横隔膜が上下に動いて、肺に取り込む空気量が  
増えます。手足が温まり、リラックス効果もあります。



## 腹式呼吸の方法

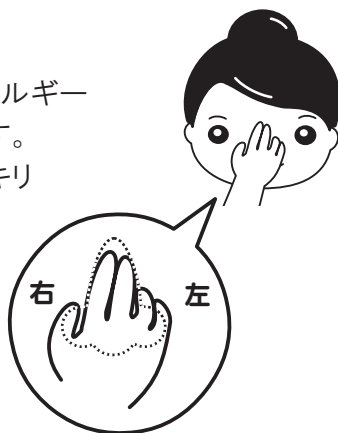
- ① 仰向けの状態になり、両膝を軽く曲げて、足は腰の幅に開く。  
肩の力を抜いて、両手をお腹のあたりに乗せる。
- ② お腹に風船があるようにイメージして、鼻から息を吐いて  
お腹をへこませる。息を吐き切ったら、お腹の緊張をゆるめ、  
自然にお腹が膨らむのを感じながら、鼻から息を吸う。



慣れないうちは、吐く息は口からでもOK。  
吸う息は必ず鼻から、新鮮な空気を取り入れる。  
吐く息が長いほどリラックス効果が得られる。

# ヨガの呼吸(片鼻呼吸)

片鼻呼吸は、左右の鼻の穴から交互に息を吸ったり吐いたりを繰り返します。ヨガ呼吸法のひとつで、神経の左右のエネルギーバランスを整え、浄化と言われています。自律神経の働きを安定させたり、頭をスッキリさせる効果も期待できます。



## 片鼻呼吸の方法

- ① 右手の中指と人差し指を眉間に、薬指と小指を左側の鼻の上に、親指を右側の鼻の上に軽く添える。
- ② 右の鼻を、親指で上から押さえて閉じる。左の鼻の穴から息を吐いて、吐き終わったら、左から吸う。吸い終わったら、左の鼻を上から押さえて閉じる。
- ③ こんどは右の鼻から吐いて、吐き終わったら、右から吸う。吸い終わったら、右の鼻を上から押さえて閉じる。

これを繰り返し、できれば5分位行う。



息を長めに吐くと効果的。

# 禅の呼吸(丹田呼吸)

たんでん

息を吐くときに、下腹部(丹田)に意識を集める呼吸法です。もとは江戸時代中期の禅僧から始まり、禅の修行にも用いられ今日まで受け継がれています。

❗ 座禅や立った姿勢など様々な方法がありますが、椅子に座ったままでもできます。



丹田の位置は…  
仰向けに寝て、少し上半身を  
起こしたとき、腹筋が最も  
硬くなる部分

息を吐くとき、  
腹筋が少しずつ  
硬くなっていく

## 丹田呼吸の方法

- ① 椅子に座り、両手を丹田にあてる。
- ② 1、2、3～の三拍子でゆっくり鼻から息を吐く。  
1は…軽く両手全体で丹田を押さえ、  
2は…指先だけで少し丹田を押し、  
3は…指先で丹田を押し込みながら全ての息を吐く。



吐く息に意識を集中して、一心に数を数える。頭の中を数字だけにして、丹田から吐き出すような気持ちで息を吐く。同じ様に、丹田から吸うような気持ちで、鼻から息を吸う。このときは楽にして、たくさん吸って良い。

## 良い呼吸には『空気』も大事

大気汚染物質が多いときは外出を極力控える、窓の開閉を必要最小限にするなど、できるだけ吸入を防ぐ対策をしましょう。

●現在の状況がわかる●  
大気汚染物質濃度の  
情報提供ウェブサイト

●環境省大気汚染物質広域監視システム そらまめくん  
<http://soramame.taiki.go.jp/>  
●NHK NEWS Web PM2.5 大気汚染粒子拡散予測  
<http://www3.nhk.or.jp/news/taiki/>

このほか、各都道府県のホームページなどでも速報値を公表しているところがあります。