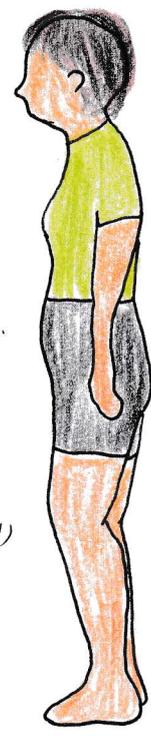


呼吸は吐く方が大事なんです

呼吸を意識したことはありませんか？

深い呼吸



呼吸が浅いと

- 全身に血液が行き渡らない → 冷え、末端の痛み
- 脳も酸欠で認知症に
- 二重あご
- 肩こり・腰痛
- 下腹部に力が入らず(ぼこりおなや)
- 内臓圧迫 → 胃腸機能低下
- 膝に体重がかかり膝痛に
- 実年齢より老けて見える

右のイラストは猫背の人を描いています。すが、呼吸が浅いと猫背の人が多いです。先月号でもお伝えしましたが、

血中酸素濃度の低下



心臓・血管に負担がかかる (いつも以上に動かさないと)



併発
高血圧
動脈硬化
心疾患
脳血管障害
糖尿病など

こうならないようにする呼吸法があります。椅子に腰かけ、上体をリラックスさせ背筋を伸ばし、吐ききった後、深く息を吐きます。丹田と呼吸の力を入す秒静止。鼻からゆるゆる吸います。

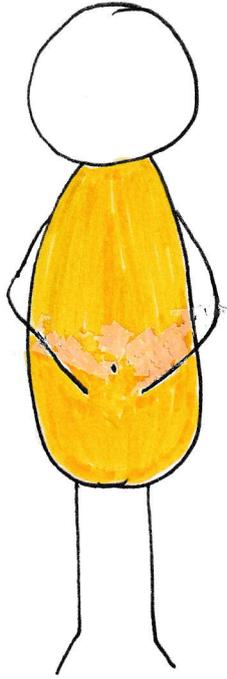
鼻の奥の繊毛が異物を外に出し、菌やウイルスの侵入を防ぎます。また、適度な湿度にして喉や肺に刺激の少ない空気を体内に送りこむのです。

口は飲食のための器官であり、口呼吸をすると粘膜が乾燥した上に細菌やウイルスがダイレクトに体内に侵入します。いびきや顔のたるみの原因にもなります。副鼻腔炎や鼻茸などは早めに治療し、口呼吸してしまえばガムを噛むと直しやすいようです。

はリラックスし、呼吸することによって身体が緩みます。気功や太極拳などは身の調整をはかります。調息は呼吸をコントロールすること、調息は呼吸をコントロールすること、調息は呼吸をコントロールすること、調息は呼吸をコントロールすること。

足腰に痛みがある人にもできるので、ぜひ続けてみて下さい。

世の中、色々な呼吸法があるので、これに限りませんが、一例を紹介します。



立って、又は座って 頭の上、ペンから糸でつり上げられているようなイメージで姿勢を正す。

力を抜いてリラックス。

下腹部に手を当てて、ゆっくり息を吐く。
(丹田)

吐ききったら、下腹部に力を入れて3秒静止。

だいたい4秒かけて吸い、8秒かけて吐く。
これを約5分間。最初は短い時間から。

うまくできないなあ...

という方は、こちらの方法で★



椅子の上に足を乗せ、

お尻の下に5~10cmのタオル等を敷く。

立位、座位と同様に呼吸する。
身体を丸めるようなイメージで力は抜いて。

足腰が痛い、肺に疾患があるなど運動ができない人にも負担が少なくおすすめです。腰まわりの筋肉が落ちると、背骨を支える力が弱くなり、脊柱管狭窄症→内臓下垂→肋骨の位置も下がるなんてことも。毎日コツコツこの呼吸法をすることで、**腰痛がやわらか**代謝がよくなる、**免疫力があがる**(副交感神経刺激による)、**内臓機能が向上する**、**老化防止**、**全身の血流が良くなる**(5分やると全身ホカホカ(てきます)などの効果も期待できます。交感神経を刺激したいときは胸式呼吸、副交感神経を刺激したいときは腹式呼吸と使い分けるといいですね。

普段から気を使う、緊張する人や、万年食べすぎの人は吐くのがちよと下手かも?!**秘**