

健康管理ニュース

2021年10月号

“呼吸法”実はこんな効果も！

「ダイエットに効果的！」など、一時期話題となった呼吸法。一体どんな効果があるの？と疑問を持たれる方もいるかと思います。呼吸一つで得られる効果にどんなものがあるのでしょうか？

そこで、今回は「呼吸」に関するお話です。

◆呼吸について

皆さんは普段、呼吸を意識していますか？運動する時はもちろん、掃除をしている時や話をする時、じっと本を読んでいる時など、人は無意識に呼吸をしていると思います。大きく分けると呼吸方法には腹式呼吸と胸式呼吸があります。ライフスタイルやライフイベント等でも、腹式呼吸が主になったり、胸式呼吸が主になったりと呼吸方法は変化します。呼吸は方法が違えば効果も異なりますので、目的に沿って呼吸方法を変えてみるのも良いですね。それぞれの違いを確認していきましょう！

◆腹式呼吸の手順と効果

腹式呼吸のイメージは皆さんにもあるかと思いますが、あらためて手順としてまとめると以下の通りになります。

- ①肩の力を抜いてリラックスする
 - ②息を口から全部吐き出す（身体の中の空気をすべて外に出すつもりで）
 - ③鼻から息を吸う（この時、風船を膨らませるようなイメージでお腹を膨らませる）
 - ④今度は、膨らませたお腹をへこますように口からゆっくりと息を吐ききる
 - ⑤①～④を実施した後は、③と④を繰り返す
- ③・④のポイントとして次の意識で行うことが大切です。



- 慣れるまでは、お腹に手を当て、お腹の膨らみやへこむ状態を確認しながら行う
- 吐く時間が吸う時間の1.5～2倍くらいになるように、長くゆっくりと吐く（③と④を合わせて12秒以上になれば理想的）

腹式呼吸には、以下のような効果があるとされています。

<効果>

血行促進／ストレス軽減／冷え症改善／ホルモン分泌調整／免疫力アップ／呼吸時に使う筋肉強化／血圧低下／基礎代謝アップ など

◆胸式呼吸の手順と効果

胸式呼吸の手順は以下の通りです。

- ①お腹をへこませながら、息を口から全部吐き出す
- ②お腹をへこませたまま、鼻から息を吸う（胸が大きく開き、肺に息が取り込まれていくのを意識する）
- ③お腹はへこませたまま、口から息を吐く

<ポイント>

○息を吸うと無意識にお腹も膨らむので、腹筋を意識し、引き締めた状態を維持する

<効果>

身体がすっきりと目覚める／姿勢改善／呼吸時に使う筋肉強化／基礎代謝アップ など

◆最後に

たかが、「呼吸」と侮ることなかれですね。呼吸の際は、吸う事よりも「吐く」ことを意識しましょう。しっかり息を吐ければ自然と深い呼吸になり、効果が得られやすくなります。また、すぐに効果を得られるものばかりではないので、生活の中に取り入れながら、健康増進やダイエット等に活かしていきましょう！

以上