

リラクゼーション紹介講座＜ 1 ＞

呼 吸 法

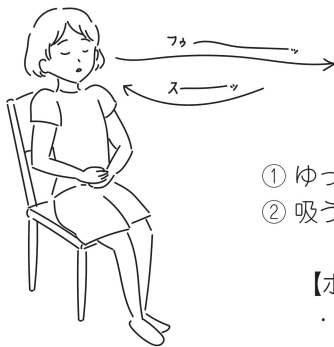
＜呼吸法とは？＞

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行うことによって、心拍を安定させたり気持ちを落ち着かせたりしてリラクゼーションを促す方法です。

呼吸は、生命維持にとって必要なものですが、それと同時に心や精神の動きとも密接な関係にあります。人間は、緊張や焦りを感じたり興奮状態になったりすると、呼吸が乱れたり荒くなったりすることはよく知られていますが、呼吸法は、逆に呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることをねらいとしています。

【呼吸法の行い方】

- ① 椅子に深く座ります。
- ② 手をおへその下に当てて、目をつむります。
- ③ 息を口から吐き、鼻から吸うようにします。
 - ※ 息を吐く時間が吸う時間よりも長くなるように腹式呼吸を行います。
 - ※ 途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止しましょう。



- ① ゆっくり長くはく
- ② 吸う

【ポイント】

- ・はく時間の方がすう時間より長く
- ・シャボン玉をふくらます時のように、強すぎず、やさしくはきましょう

＜ポイント＞

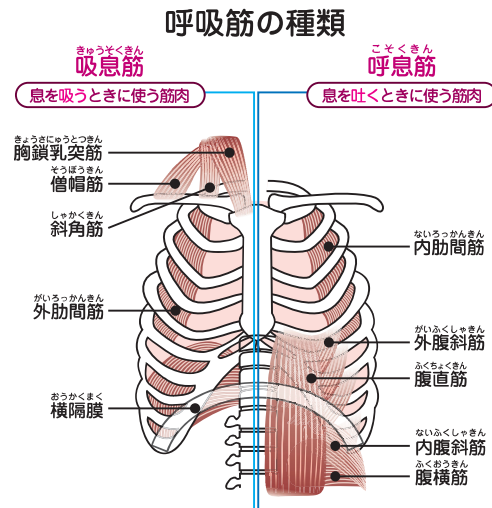
リラクゼーション

- ・「こうでなければならない」というものではありません。
- ・「自分にあったやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

腹式呼吸がむずかしい方へ

呼吸筋をほぐす！

呼吸は肺で行われますが、肺そのものは自ら膨らんだり縮むことはできません。肺を取り囲むさまざまな筋肉の働きによって空気が入り出ています。この呼吸に欠くことのできない筋肉を呼吸筋と言います。その数は皆さんが想像している以上に多いのではないかと思います。



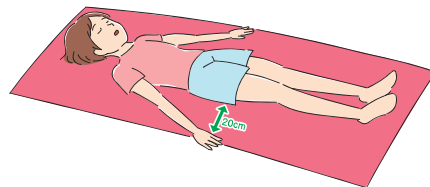
※左図には、安静時だけでなく深い呼吸を意識的に行う努力呼吸時の筋肉も含まれています。また、図中の筋肉以外にもあります(例:大胸筋や小胸筋など)。

出典：本間生夫（著）、「すべての不調は呼吸が原因」、幻冬舎新書、2018、p93.

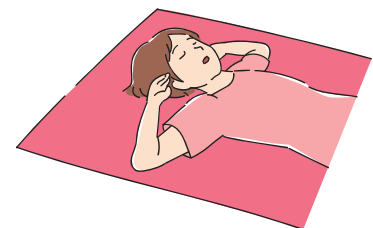
パソコンの長時間の使用、ストレスによる緊張などにより呼吸筋が固くなると呼吸が浅くなってしまいます。そこで、深い呼吸をするためには、まず呼吸筋をほぐすストレッチから始めることをお勧めします。リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の1～12を呼吸法の前に行ってみましょう。

姿勢を変えてやってみる！

座位姿勢で腹式呼吸が難しい場合は、仰向けでやってみましょう。



仰向けでも腹式呼吸が難しい場合は、下図のように両手を頭部付近に置いてやってみてください。この姿勢は、胸式呼吸で用いられる大胸筋の動きを抑制する形となります。



出典：五十嵐透子（著）、「リラクゼーション法の理論と実際 第2版ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門」、医歯薬出版、2015、p42.