

# 健康ニュース

## 呼吸法

発行 稲城市立病院健診センター

呼吸とは、生きている間、絶え間なく続けるものです。呼吸の仕方一つで心身の健康は大きく左右されます。「たかが呼吸」と侮らず、ぜひ正しい方法を身に付けて、元気をアップしてみてください。

### 腹式呼吸のメリット

腹式呼吸は、一呼吸で出し入れする空気の量が、胸式呼吸の三倍以上とされています。少ない呼吸数で多くの酸素を体内にとりいれることが出来るため、肺や心臓の負担が減り、血圧が高くなるというメリットがあります。また、横隔膜を上下に動かすことで、胃腸や肝臓などがマッサージされ、血行がよくなります。そのため、新陳代謝がアップし、脂肪がつきにくい体作りが出来ます。その他にも、深くゆっくりとした呼吸を意識する事により、リラックス効果を得られるなど様々な効果が期待出来ます。

### 腹式呼吸の留意点

- 呼吸器系疾患をお持ちの方、心配な方は医師に相談してから、無理はせず行って下さい。
- 満腹時は避けましょう。
- 途中、息が苦しくなったり、気分が悪くなったりしたら無理はせずに、しばらく休むようにして下さい。
- 立ちながら行う場合は、何かに掴まりながら行うなど、安全な環境で行いましょう。

### 腹式呼吸のやり方

1. 口をすぼめて5~10秒程度、下腹が凹むのを意識するようにゆっくりと息を吐き出します。
2. 息を吐ききったら口を閉じて、鼻から3秒くらいかけて、下腹を膨らますように息を吸います。
3. 2秒くらい息を止めます。
4. 1~3を3分程度繰り返しましょう。

※慣れてきたら、吐く秒数や、キープする秒数を延ばし、ご自身の無理のない範囲で行ってみましょう。



### 腹式呼吸を行う時のポイント

- 目を閉じて呼吸に意識を向けましょう。
- 吸うときは鼻から、吐くときは口からを意識しましょう。
- 肩の力は抜き、お腹が膨らみ凹むのをイメージしましょう。
- 吸う時間よりも、吐く時間を長くしましょう。
- 椅子に座って行う場合は、椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばし、両足は床につけて行いましょう。

行動計画と合わせて  
取り組んでみてくださいね。

