



## 春の空気を吸い込もう♪ 深呼吸のすすめ

はるかぜ通所リハビリテーション

新緑の季節となりました。冷たい空気から徐々に暖かい空気が変わる時期。皆さん一度立ち止まって大きく深呼吸してみませんか？深く呼吸をすると体に良いことがたくさんあります。リハビリの観点からも、深呼吸は体幹を鍛え良い姿勢を保ったり、嚥下体操にもなるという嬉しい一面があります。今回は深呼吸の効果と、呼吸法についてお伝えします。



### 深呼吸の効果

緊張しているときは、右の図のように体にも悪影響が出てきます。体に出た症状によってさらに緊張感が増し、体調が悪化する…という悪循環にも陥りかねません。

深呼吸をすると副交感神経、簡単に言えば「リラックス効果を生む神経」が活発に働くようになり、脳に「リラックスしていいよ」という指示が飛びます。リラックスすることで血管が広がり、血流量や酸素の量が増え、疲労回復や頭痛の緩和、血圧を下げるといった効果をもたらしてくれます。また深呼吸により肺にたくさん空気が入り、横隔膜が大きく広がると、内臓にも刺激が加わり、腸や体の活発な活動も促進されます。良い事尽くめですね。

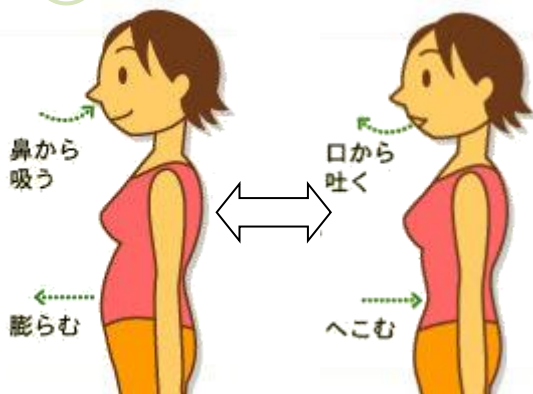


### 深呼吸の効果

- 1) 血圧が安定
- 2) 緊張がほぐれる
- 3) ストレス解消
- 4) 冷え性改善
- 5) 便秘改善
- 6) 生活習慣病の予防
- 7) ダイエット効果は抜群
- 8) やる気がみなぎる
- 9) 集中力アップ
- 10) 怪我の回復がはやくなる
- 11) 疲労回復がはやくなる
- 12) 体にたまった毒素を体外に放出
- 13) 頭痛を和らげる



### 効果的な深呼吸の方法



- ① お腹を膨らませながら、鼻から大きく息を吸い込む。体中に吸い込んだ空気が行き渡るのを感じつつ数秒そのまま。
- ② お腹をへこませつつ、口から息を思いっきり吐き出す。

※ ①～②の手順を無理のない範囲で、1日に3回程度行うと効果的です。普段から習慣付けることで、リラックス効果もアップ。活き活きとした生活を送りましょう♪