



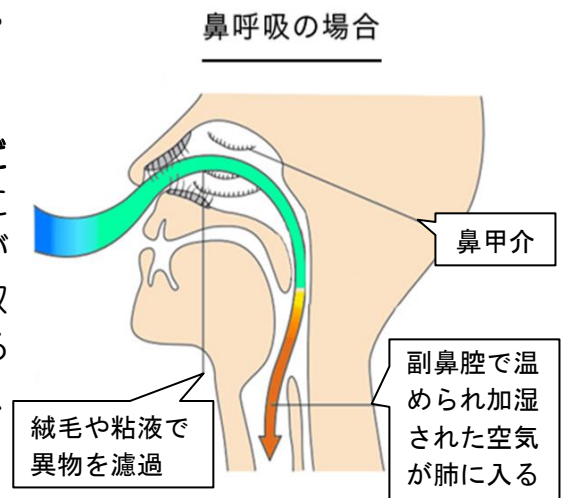
いい呼吸^{いき}していますか？

生まれてから一度も休まず続けている呼吸。普段、無意識に行っている呼吸を観察してみませんか。呼吸をより質の良いものにして、健康でイキイキ過ごしましょう。

勿論、新型コロナウイルス感染症予防にも有効です。

観察①あなたは今、鼻と口、どちらで呼吸をしていますか？

通常私達は、鼻と口、どちらも使って呼吸しています。スポーツや会話をしているときには主に口で呼吸しています。しかし、本来呼吸は鼻でするもの。鼻呼吸では、吸い込んだときに入ってくるちりや細菌、ウイルスなどの異物を繊毛や粘液でろ過し、空気を加温加湿して肺に取り込んでいます。口にはこういったフィルター機能がありませんから、口呼吸では汚れた空気を直接体内に取り込んでしまいます。口呼吸によって、唾液が乾燥するため、口腔内に雑菌が繁殖しやすくなり虫歯、歯肉炎、口臭、誤嚥性肺炎の原因にもなります。



口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操「あいうべ体操」を紹介します。

食事前や歯磨きの前後に10回、1日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口が閉じ、鼻呼吸が出来るようになります。免疫力がアップし、花粉症などのアレルギー疾患が改善していくこともあります。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口 キレイに保つ
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中で、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

観察②胸とおなか、呼吸するとどちらが動きますか？

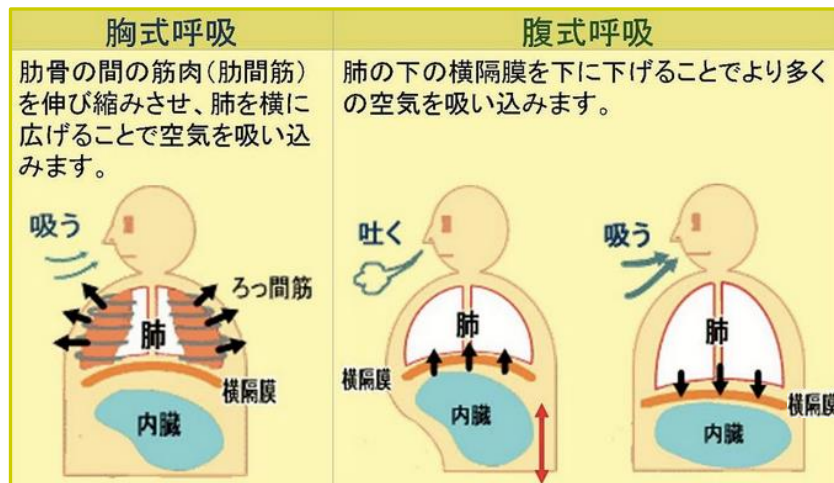
右手を胸(肺)に、左手を下腹部に当て、自然に呼吸してみてください。

右手(胸)の方が大きく動いた人は「胸式呼吸」、左手(下腹部)の方が動いた人は「腹式呼吸」をしています。

「胸式呼吸」は激しいスポーツをしている時、緊張や興奮をしている時、ストレスを感じている時、パソコンやスマホの操作をよくしている人に多いと言われています。交感神経が優位となり『浅く早い呼吸』になりがちで、酸素も多く取り入れられません。

「腹式呼吸」は横隔膜を上下に大きく動かす為、肺が下方に伸び、沢山の酸素が取り込めます。全身に酸素が行き渡ると、血行が促進し、脳の働きが活発化します。新陳代謝も進み、ダイエット効果があります。横隔膜の上下運動は腹部内臓を押し下げマッサージし、内臓の働きをよくします。腸の動きもよくなり便秘が改善します。また腹筋も

鍛えられるので、腰痛予防、お腹周りの引き締めにも役立ちます。停滞していた静脈の血液の流れもよくなり、冷え性にも効果的です。深く長く吐く「腹式呼吸」は副交感神経が優位となり、心と身体をリラックスさせる効果もあります。様々な効果がある腹式呼吸を、朝起きた時、仕事や家事の合間、食事前、寝る前等、生活の中に取り入れてみませんか？



腹式呼吸のやり方

- ①口をすぼめる感じで口から息をゆっくりと吐き切ります。
- ②おへその下あたりにしっかり空気が入っていく感じで、**鼻から息を吸い込みます。**
- ③いっぱい息を吸ったら 1~2 秒ほど息を留め、また口をすぼめる感じで口から息をゆっくりと吐きます。

- ・あおむけになって両膝を立てて行くとやりやすいです。
- ・吸う、留める、吐くを無理せずゆっくりおこないます。
- ・吐く時はお腹をしっかりへこませ息を吐き切り、吸う時は、お腹をしっかりふくらませるようにすると効果的です。
- ・あおむけで出来るようになったら、椅子に座ってもみましょう。

