

スポーツセンター

トレーニングルームだより



お知らせ

東京都に緊急事態宣言が発出されたことにより、

4月27日(火)から5月11日(火)までの間、

スポーツセンターの休館に伴い、トレーニングルームもご利用いただけません。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

「呼吸」を整え、強い体をつくろう！

マスク着用が日常になり、呼吸が浅くなったり、口呼吸になってしまう人が増えてきています。

「呼吸」を整え、不調を改善し、健康で丈夫な体を作りましょう！

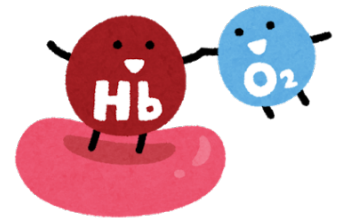
【体の不調と呼吸の関係】

「呼吸」は酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する以外にも重要な役割があります。

息を吸い込むと、酸素が結びついた赤血球（ヘモグロビン）が血液にのって全身の細胞に酸素を運びます。そして、細胞内のミトコンドリアで栄養が燃焼し、エネルギーがつくられるのです。

食事で摂取した炭水化物はブドウ糖に、タンパク質はアミノ酸に、脂質は脂肪酸に分解され全身の細胞に届けられ、酸素とともに細胞に取り込まれ、エネルギーを生み出しているのです。

呼吸が浅くなるということは、栄養の運搬やエネルギーを作り出すことが十分にできなくなり、体の様々な機能が低下してしまうのです。



【心の不調と呼吸の関係】

最近、“コロナうつ”という言葉を目にする方も多いかと思えます。コロナうつの原因の一つとして挙げられるのが、「浅い呼吸」です。これは、心に大きな影響を与える自律神経と呼吸とが関係しているからだと考えられます。

自律神経は、活動的な時に優位になる「交感神経」と、リラックスしている時に優位になる「副交感神経」がバランスをとりながら働いています。活動する昼間は交感神経が優位になりやすく、就寝に向けて副交感神経が優位になります。

ところがストレスがかかり呼吸が浅くなると、交感神経が通常よりも高い状態が続き、夜になっても交感神経が高いままで経過し、睡眠の質を低下させてしまいます。結果的に肉体的にも心的にも悪影響が及んでしまいます。



どのような呼吸をしたら良いの？

参考文献：「姿勢」と「呼吸」で強い体をつくる！

場面に合わせて呼吸を実践してみましょう！

いつでも
どこでも

ベース呼吸法

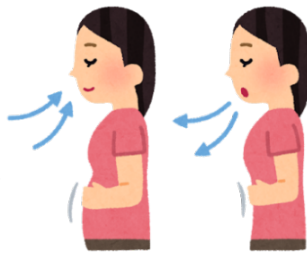
息を吸うときにお腹をふくらませる腹式呼吸を行うと、横隔膜を刺激し、副交感神経を優位に導くことができます。

マスクを着けたままでも構いませんので、1時間に1回、2~3分を目安に行いましょう！

〈行い方〉

- ①楽な姿勢をとり、鼻から息を軽く吐く
- ②お腹をふくらませながら、4秒かけて鼻から息を吸う
- ③お腹をへこませながら、8秒かけて口から息を吐く
- ④②~③をくり返す

※横隔膜を上下に動かすことが大切
※座って行ってもOK！



ストレスを
感じたら

CO₂呼吸法

酸素を細胞に届けるためには、ヘモグロビンから酸素を切り離す必要があります、その際に一定量の二酸化炭素が必要です。呼吸が浅くなると、体内の二酸化炭素量も減ってしまいますが、呼吸を少し止めることでこの減少を改善することができます！

〈行い方〉

- ①楽な姿勢で座る
- ②ゆっくりと息を吐ききる
- ③5秒間息を止める
- ④お腹をふくらませながら、5秒かけて息を吸う
- ⑤5秒間息を止める
- ⑥お腹をへこませながら、5秒かけて息を吐く
- ⑦③~⑥を5回ほどくり返す

★この呼吸法は脈拍や血圧を下げることに効果的です！



寝る前の
リラクセスに

10・20呼吸法

交感神経が優位のままで熟睡できない人は、疲れがとれにくく、体調を崩しやすくなります。

この呼吸法により、寝る前に副交感神経を優位にすることで、睡眠の質が改善され、ウイルスと戦うリンパ球の働きも良くなり、免疫機能を上げることもつながります！

〈行い方〉

- ①背筋を伸ばして座る
- ②息を吐ききる
※下腹部をゆっくりしぼるように
- ③下腹部と肛門の力を抜き、下腹部をゆっくりふくらませながら、10秒かけて鼻から吸う
- ④首から胸の力を抜き、下腹部をしぼりながら20秒かけて息を吐く
※このとき肛門もゆっくり閉じていく
- ⑤③~④を20~30回程度くり返す（20回で約10分）

★呼吸のみに意識を集中して行うとより効果的です！



ぜひお試しください！

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会
電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699
E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp