

百歳時代の健康からだ作り

腹式呼吸で
リラックス&リフレッシュ

胸とおなかを仕切る横隔膜には、自律神経が多く集まっています。「膜」といっても筋肉の一つで、呼吸をするときに使われます。この横隔膜を積極的に動かすと、自律神経が刺激されてリラックス効果やリフレッシュ効果が得られます。また血行促進や便秘改善など期待できる効果はさ

動画は
こちらから
ご覧ください



ままま。とはいえ、足や腕の筋肉のように「動かそう」と意識して動かせるわけではありません。そんな横隔膜を積極的に動かせるのが腹式呼吸です。しかし、慣れないと正しく腹式呼吸をするのは難しいかもしれません。そこで、同じ効果がある呼吸のしかたをご紹介しましょう。

塩川哲也

● 姿勢は座位でもあおむけ寝でもOK。

簡単にできる腹式呼吸



②腹筋の力を緩めずに、息をゆっくりと口から吐く。吐き切ってから腹筋の力を緩め、残りの吸気を吐き出す。



①深呼吸し、息を吐き切ったら鼻から大きく息を吸う。吸い切ったところで息を止めて、へその下の腹筋に力を入れる。

* 2段階に分けてゆっくり長く息を吐き出すことで、腹式呼吸と同じ効果があります。