

Vol.51

院長 関の

Face to Face

2012年 9月 1日発行



あまり意識していませんが、普段の私たちの呼吸は、胸式呼吸と腹式呼吸の混合です。意識していないため、どちらでも浅く、中途半端なものになっていきます。腹式呼吸法と胸式呼吸法とは、意識して呼吸することで、呼吸時に関わる筋肉を鍛える訓練法です。それぞれに利点があるので、身に付けていただきたいと思えます。

深い呼吸を身につけよう



まずはどちらでも仰向けに寝た姿勢で行います。腹式呼吸法はお腹に意識を集中させます。鼻から息を吸い込みお腹をできるだけ膨らませます。限界まで行ったら今度は口から細く長く息を吐きながらお腹をへこませます。息を吐ききるのがポイントです。胸式呼吸法は胸に意識を集中させます。

鼻から息を吸い込みながら胸を上下左右全体に広げます。肋骨が動くのが感じられます。このときお腹はへこみます。口から息を吐ききりますが、このときもお腹をへこませます。前者は副交感神経を刺激し、後者は交感神経を刺激します。寝るときは腹式、朝起きたら胸式などと使い分けるのもよいでしょう。訓練することで普段の呼吸が変わり、自律神経が安定、体温が上昇、筋肉もつき、お腹もへこみます。便の調子もよくなります。長い息は長生きの秘訣。是非お試しください。

関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの face to face は、患者
さん自身と向き合っ て患者さん
の症状と闘うことを願ってつけ
た * 毎月1日の発行です