

体の調子を整える深呼吸

10月に入り、日中も涼しい日が増えてきましたね。季節の変わり目で体調を崩したり、暑い時には出来なかったようなことをしたりして何かと身体が疲れやすい時期です。そんな時には深呼吸がおすすめです。

深呼吸には身体をリラックスさせる副交感神経を刺激する効果があります。血圧を測るときも深呼吸すると数値が落ち着くのは、副交感神経が刺激されたことで血管が拡張し、血流が改善するためです。

また深呼吸は横隔膜を使います。良い姿勢を維持し背骨や内臓の負担を軽くする『腹圧』を構成する筋肉の一部としても横隔膜は重要な役割を果たしています。そのため深呼吸により横隔膜を刺激することで骨格や内臓にかかる負担も軽減させることができます。



それでは横隔膜を使って深呼吸をするのはどのようにしたらよいのでしょうか。横隔膜は悪い姿勢では効率よく働くことが出来ません。一番効率よく働けるのは仰向けです。身体の力が抜けることで他の筋肉は使わずに横隔膜に刺激が入りやすくなります。また座っている時も猫背にならず、背骨を上方向に伸ばすような姿勢で行うのも効率的です。そしてなるべく長くゆっくり息を吐き、吐ききると自然と空気が入ってきますので余計な力は入れず楽に息を吸うようにして下さい。

身体が疲れている時、寝る前などに行うのがオススメです。

