

## すぐ始められる「脈正し」① 横隔膜呼吸法

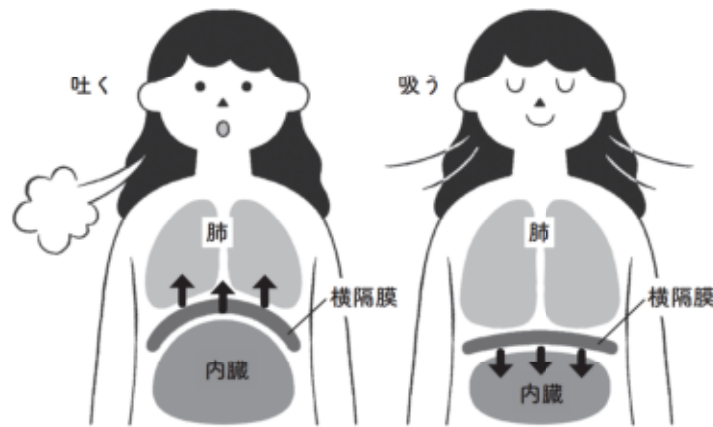


### ♥ 横隔膜を動かす呼吸でリラックス

呼吸は健康な体づくりの基本です。呼吸のしかたを少し工夫するだけで、不整脈も起こしにくくすることができます。呼吸は自律神経のコントロールに深く関わっており、副交感神経の働きを高め、交感神経の働きを抑えるような呼吸法を身につけると、不整脈の改善・予防が可能になります。

現代人、なかでも特に女性は呼吸が浅く、「胸式呼吸」になりがちであるといわれています。胸式呼吸とは、胸を上下左右に動かして肺を広げ、一気に大量の酸素を吸い込み、二酸化炭素も一気に吐き出す呼吸法です。胸式呼吸では大量の酸素が一度に取り込まれることで交感神経が刺激され、神経が覚醒し、緊張や興奮が高まります。

### 横隔膜呼吸は副交感神経を優位にする



横隔膜呼吸は、息を吐くときに横隔膜を上げ、息を吸うときに横隔膜を下げる呼吸法です。横隔膜を使うと、深く、ゆっくりした呼吸になるため、副交感神経が刺激されて心拍も遅くなり、心臓への負担も軽くなります。

一方、横隔膜を上下に動かす呼吸法を「横隔膜呼吸」といいます。横隔膜は自分の意思で動かせる筋肉で、息を吸うときに横隔膜を下げることで、自動的に肺がふくらみ、自然と大量の酸素を取り込むことができます。横隔膜呼吸では、呼吸が深く、ゆっくりになることから、副交感神経が刺激され、高いリラックス効果が得られます。

日頃から横隔膜を上下に動かすことを意識し、横隔膜呼吸を心がけることで、副交感神経の働きが優位になり、心拍も遅くなり、心臓への負担も軽くなります。さっそく、横隔膜呼吸の方法を覚えて、日常的に実践してみましょう。