

教育相談便り 11月号



食欲の秋🍁たくさん食べて、正しい呼吸で元気度アップ！腹式呼吸にチャレンジ☆

私たちは普段、まったく無意識に息をしています。しかし、呼吸とは生きている間、絶え間なく続けるもの。人は一生の間に、なんと 6～7 億回も息をするといいます。呼吸の仕方ひとつで、心身の健康は大きく左右されるのも道理です。「たかが呼吸」と侮らず、ぜひ正しい方法を身につけて、元気度をアップしましょう。

イライラしているとき、不安なとき、焦っているとき。そんなとき、いつのまにか呼吸は浅くなっているもの。浅い呼吸とは、肩や胸だけでおこなっている呼吸のことです。浅い息は、肺の一部にしか酸素を届けることができません。そうすると、体や心に好ましくない影響が出てきます。これは、血管中の酸素が不足してくるためです。

呼吸と自律神経は深い関係にあります。深くゆっくりと息をしていれば、リラックス時にはたらく副交感神経がスムーズに動き、ホルモンの分泌や免疫のはたらきが正常になります。しかし、つねに浅い呼吸を続けていると、この仕組みが狂ってきます。副交感神経のかわりに、緊張したときに動き出す交感神経ばかりがはたらくようになり、体のあちこちに支障があらわれます。このように、浅い呼吸は自律神経に影響を及ぼし、ストレスをますます増幅させてしまいます。また酸素不足により、内臓の機能低下も招きかねません。こうした呼吸の影響力に着目し、反対に意識して息を整えることで、心身の状態をコントロールする——これが呼吸法です。人前で話すとき心を落ち着けるために深呼吸したりするのも、呼吸の力に着目した知恵といえます。深く、ゆったりと息をするためには、お腹で呼吸する「腹式呼吸」が一番です。といっても、まさかお腹そのもので息はできません。下腹を膨らませたり引っ込ませたりすることで、腹圧により深さやリズムを整えるのです。

■＜腹式呼吸法＞ 座りながらでもOK

1. 仰向けに寝転びます。
2. ゆっくりと口から息を吐きます。体の中の空気をすべて外に出すつもりで、時間をかけて吐きましょう。このとき、お腹が徐々に引っ込むように気をつけます。
3. 鼻から深く息を吸います。舌を上あごにつけるようにするとよいでしょう。このとき、下腹が膨らむように気をつけます。
4. 再び口から息を吐きます。吸った時間よりも 1.5 倍から 2 倍かけるつもりで、長く、ゆっくりと。
5. この動作・呼吸を繰り返します。息を吐く時間が吸う時間の 4 倍くらいの長さになるようにがんばりましょう！



■浅い呼吸が招く病気

ストレス、自律神経失調症、呼吸関連筋肉群の凝り、背骨のゆがみ、胃などの内臓・肋骨の下垂、肝機能の低下、便秘、呼吸器系疾患 など 参考 HP (https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_5000_w5000395)

11月の予定

月	火	水	木	金
				1
4	5 ☆○	6 ◎	7	8
11	12 ☆○	13 ◎	14	15
18	19	20	21	22
25	26 ☆○	27 ◎	28	29

☆SC:小野文子さん 午前中(1～3校時)
○支援員:比嘉ゆかさん 午前中(2～4校時)
◎支援員:吉田順子さん 午前中(1～3校時)

※予定は変更になることもあります。空き時間など
teams で連絡するので確認ください。
カウンセリング予約に関するチャットは
11月以降もOKです。

