

AROGA Letter

Vol.6

腹式呼吸で 自律神経を整えよう！

自律神経(交感神経と副交感神経)とは、体の内側の情報を脳に伝えたり、内臓の働きを調節する神経のことです。暑い／寒い、満腹／空腹、幸せ／ストレス etc. 様々な日々の変化に対応して、体内の環境を一定に保つのが自律神経の役割です。

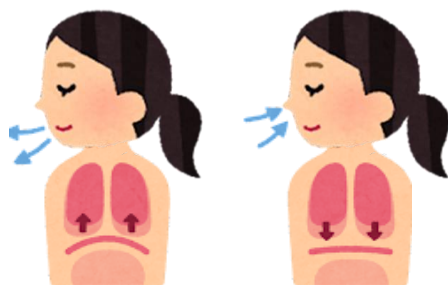
猛暑が続く今年の夏、仕事の疲れがとれない、冷房病でだるい、寝つきが悪いなど不調を感じていませんか？
少しの合間に腹式呼吸で自律神経を整えてみましょう！

腹式呼吸のメリット

1. 横隔膜を動かすことで、肺に新鮮な空気がたくさん入り、血液を介して全身に酸素が送られます。
2. 酸素を使ってエネルギーを産生するので、代謝が上がります。
3. 横隔膜を動かすことで、内臓のストレッチになります。
4. 副交感神経が優位になると、ストレスが軽減されたり、血圧が下がったりします。

腹式呼吸

1. 息を吐く。
2. 鼻から息を吸う。お腹→胸→胸骨まで膨らむように吸う。
3. 息を吐く。胸からお腹の空気まで出すように吐く。
4. 2と3を数回繰り返す。
5. 普通の呼吸に戻る。



応用① 片鼻呼吸

右の鼻は交感神経、太陽、男性。
左の鼻は副交感神経、月、女性。
交互に呼吸することで自律神経が整います。



応用② シャバーサナ（安らぎのポーズ・屍のポーズ）

1. 足を少し開き、両手は体から少し離して、全身の力を抜く。
2. 目を閉じ、目の奥の力を緩める。
3. 奥歯の噛みしめも緩める。
4. 吸う息と吐く息にだけ意識を向ける。



さまざまな呼吸健康法や有酸素運動があります。
日常的に続けられるものを探してみてくださいね。

