

# NPO法人 あっとわん

ママのこころと笑顔の応援団



第134号

# 通信

あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2015年1月23日発行 46,370部

## リラクゼーション のための呼吸法で



普段あたりまえにやっている「呼吸」ですが、不安や緊張が重なったり、ストレスがかかると呼吸が浅くなる傾向になるようです。ストレスの多い生活では、呼吸を見直すことで、リラクゼーション効果が期待できるそうです。子育てでイライラしてしまうことも多いですが、ほんの数分でできる「呼吸法」で気分転換してみませんか？  
※持病などのある方はお医者さんに相談してみてくださいね。

### リラクゼーションの呼吸とは？

浅い呼吸というのは「胸式呼吸」と言われるもので、楽に呼吸はできますが、その分新鮮な空気を取り込みにくく、肺のガス交換も十分ではありません。

一方、深い呼吸は「腹式呼吸」で、主にリラックスしている時や寝ている時にしている呼吸です。

この腹式呼吸は一回の呼吸で出し入れする空気の量が胸式呼吸の3倍以上と言われています。

従って、少ない呼吸数で多くの酸素を体内に取り入れることができるため、肺や心臓の負担が減り、血圧も高くないメリットがあるのです。

さらに、腹式呼吸は横隔膜を上下に動かすため、胃腸や肝臓などの内臓がマッサージされ、生体機能の低下を防ぎ、血液の循環を高める(全身の血行促進にも)効果があります。

ポイントは  
3つだけ

吸う時は鼻で

鼻のフィルターを  
活用しましょう

吐く時は口で

ヨガなど鼻で吐く呼吸に  
慣れていたり、その方が  
やりやすい方は鼻でOK

吐く息を長めに意識

吸う息よりも  
吐く息を意識しましょう

### やり方

- 1 口をおちょぼぐちにし、5秒～10秒程度、細く速くに、下腹をへこませる感じで息を吐き出します。
- 2 3秒くらいかけて下腹を膨らませる感じで鼻から息を吸います。
- 3 2秒くらい息を止めます。 1～3を3分ほど繰り返しましょう。

### 吐くのを長くすると良いのです

深い呼吸をすることで心の状態にはどう働くのでしょうか？

生理的な効果があると国内外からいくつも科学的な研究データがあがっています。

ゆっくりした呼吸……不安の軽減、リラックス状態(心拍の変動含む)

吐く息を長くする……怒りや時間の切迫感、焦燥感の改善

リラクゼーションには、速い呼吸よりもゆっくりした呼吸、吸う息よりも吐く息を長くした呼吸が良いと言えるでしょう。実は、それらを兼ね備えているのが腹式呼吸になります。

心と身体の回復や維持、増進に繋げるためにも、意識的に腹式呼吸を行うことをおすすめします。簡単で時間もお金もかからないので、続けられそうですね。

腹式呼吸や胸式呼吸をそこまで意識しなくてもいいですよというお医者さんもいます。

ポイントは、吸う息よりも吐く息を2倍くらい長くすることを意識するといいたいようです。

新鮮な空気で呼吸をすると、気分も良くなりますよね。



参考サイト：[http://www.fujixerox.co.jp/support/xdirect/mental\\_health/mh\\_12011.html](http://www.fujixerox.co.jp/support/xdirect/mental_health/mh_12011.html)

あっとわんのFacebookページでイベントなどの様子をアップしています。

<http://www.facebook.com/npoatone>



あっとわんのホームページ

<http://npo-atone.jimdo.com>

ブログも  
読んでね!

代表理事 河野弓子のブログ <https://ameblo.jp/berinyan/>

東部子育てセンターのブログ <http://blog.canpan.info/atone-toubukosodate>

### かわのゆみこ

### あっとわん春秋

今年からは〇〇しよう!と心に決めることが多い新年ですが、なかなか思うように行動できなかつたり、続かなかつたりすることも多いのではないのでしょうか。特に、子育て真っ最中の人にとっては、子どもとの距離感や関係や、しつけ...などなどのことで、新たな決意を胸に刻んだもの、すでに挫折感を持っている人もいるかもしれません。▼人は、今までしみついた習慣を簡単に変えないことで自分を守ろうとする習性があるそうなので、自分では変えたい!と思っても、潜在意識は今までの自分を守るろうと必死にならなくていい、変わらないうようにするために一生懸命なのです。そこに負けてしまふ、元の木阿弥!という状況になるのが、いわゆる三日坊主という表現になります。

変化が実感できないと、動機付けにもなかなかならないので、新しい習慣は身に付きにくいのです。ではどうするのか?ということになりますが、ちょっとずつ変えていくしかありません。3か月程度で潜在意識も入れ替わってくるので、それまでは、劇的な変化ではなく徐々に変化していくことで潜在意識と潜在意識を同じ状況に持って行く...ということです。

今年も子育て講座でいろいろとお伝えしていこうと思っております。