



## 呼吸法で気分を楽にする

ストレスを感じる方に、いつでもその場でできる呼吸法をやってみることをおすすめします。呼吸法は、自律神経のバランスを整え、ストレスによるさまざまな不調に対する改善効果が期待できます。まずは呼吸を意識してみませんか。

### 呼吸で自律神経を調節

昼間のストレスや夜型のライフスタイルが影響し、夜になっても昼のように交感神経が活性化しがちです。本来、夜には副交感神経が優位になって心も体もゆったりしなければならないのですが、このような自律神経のアンバランスによって、睡眠の質が低下することがあります。寝つきが悪い、夜中に目が覚める、寝ても疲れが取れない・・・となったら要注意です。

自律神経は、自分の意志に関係なく呼吸や心拍、発汗、体温調節、胃や腸の消化機能などに休みなく働き、身体を健全に保っています。無意識に調節されているこれらの働きの中で、呼吸は自分の意思で変えることもできるという特徴があります。実は呼吸は吸うときに交感神経が、そして吐くときには副交感神経が優位に働くのです。そこで、ストレスで交感神経が活性化しているときには、ゆっくりと息を吐くことで副交感神経優位に切り替えることができるということになります。

### 片鼻呼吸法

私たちは、もともと左右どちらかで呼吸していると言われます。片鼻呼吸は、意図的に左右交互に呼吸することで、吐くことが強調されて副交感神経が優位になります。首から上の血流が促進し、頭がすっきりするといった効果が期待できるようです。睡眠のためには就寝前に、また昼間でも気分を落ち着かせたい時にはいつでも行うことができます。

#### 実施方法

- ①右鼻をふさぎ、左鼻で息を吐いて、止めて、吸う  
4秒で息を吸う（お腹に手をあて、膨らませながら）  
16秒息を止める（初めは無理のない時間で良い）  
8秒で息を吐く（お腹に手をあて、へこませながら）
  - ②左鼻をふさぎ、右鼻で息を吐いて、止めて、吸う
  - ③左右3回以上繰り返す
- ※楽な姿勢で、目を閉じて行いましょう



#### Relax & Refresh

明治安田厚生事業団では、体を動かして心に効く体操として「Relax & Refresh体操」を考案しました。いつでも手軽に実施することができて、気分が良好になることが実証されています。ストレスが多い、疲れている方にぜひおすすめします。職場などでの講習会の開催をご希望の場合は、03-3349-2741にお問い合わせください。