



保健だより



～寒い冬こそ腹式呼吸で心と体のセルフケア～

腹式呼吸の効果

●リラックス、ストレスの緩和

ストレスや不安を感じると呼吸は浅く速くなります。その結果、体に十分な酸素が運ばなくなり、より疲労を感じやすくなります。腹式呼吸は副交感神経*1を優位にして心を落ち着かせてくれます

●寝つきが良くなる

携帯電話やパソコン操作、夜遅くまでの仕事などは交感神経*2を優位にし、なかなか寝付けない状態になっています。就寝前に腹式呼吸を行うことで副交感神経が優位になり寝つきが良くなります。

●便通の改善、新陳代謝の向上

腹式呼吸をすることで横隔膜が動かされ内臓が刺激されます。胃腸の活動がよくなることから便通改善、血行が良くなることから新陳代謝の向上、冷えの改善が期待されます。

*1副交感神経＝休息やリラックスしているときに優位になりやすい

*2交感神経＝活動やストレス時に優位になりやすい



＊腹式呼吸のやり方＊

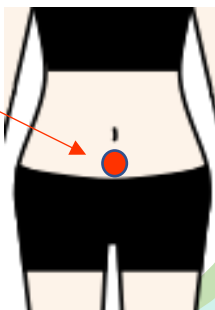
＊ゆっくり吐くことが重要

- ①肩の力を抜いて息を吐ききる
- ②4秒かけて息を吸う（お腹を膨らませる）
- ③4秒息を止める
- ④8秒かけて息を吐く（お腹を凹ます）



ゆっくり10回程繰り返す

- ①肩の力を抜く
- ②へそから指4本分下にある **丹田** (タンデン) の位置に意識を集中させる
- ③緊張や疲労を感じた時や寝る前など気が付いたときにやってみましょう
- ④仰向けでもok!



腹式呼吸ができれば...

ドローインで体幹を鍛えよう!



歩行と合わせると
約30%消費カロリーUP!!

ドローイン (Draw-in) とは、体幹トレーニングのことでお腹の奥にあるインナーマッスルを鍛える効果があります!

- ①背筋を伸ばす
- ②お腹を凹ませながら息を吐き切る
- ③お腹が凹んだ状態で10-30秒目標にキープする（呼吸は止めない）1秒でも長く！を目標に...

※歩きながら、座りながら、仕事中等などいつでもどこでもできます!



公益財団法人
福島県労働保健センター