

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

甲斐 純子

深い呼吸で 自律神経にアプローチ

人は一生の間に約6～7億回、呼吸しているといわれています。

無意識にしている呼吸ですが、ストレスを感じているとき、呼吸は浅く速くなっています。すると、十分な酸素が体内の組織に運ばれないために、体は酸素不足になり、脳や自律神経に影響を及ぼし、ストレスを増強させます。

さあ、呼吸を整えることを意識して、心と体を守りましょう。

自律神経のバランスが乱れる原因

- ①精神的、身体的ストレス
- ②昼夜逆転など不規則な生活
- ③更年期障害や自律神経失調症など

自律神経とは、自分の意志に関係なく、呼吸をはじめ、生命活動に必要な不可欠な鼓動、血圧、脈拍、体温などを24時間調整している神経です。体の活動時や日中に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があり、この2つの神経のバランスが大切です。



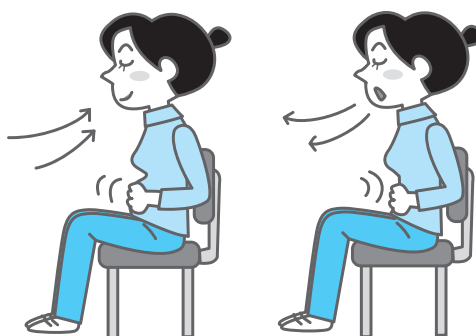
呼吸は自律神経に
自分の意志で介入できる
唯一の手段です

【深くゆっくりとした呼吸の効果】

- 副交感神経を刺激し、心身をリラックスさせる
- 全身に新鮮な酸素が行き渡り、血行がよくなる
- 心身ともにリフレッシュ

緊張をほぐす How to 4・4・8呼吸法

- ①楽な姿勢で椅子に座り、準備として腹式呼吸を2～3回繰り返す。
 - ②おなかの上に手を置き、4秒かけて鼻から息を吸う。
 - ③4秒息を止める。
 - ④8秒かけて鼻から細く長く息を吐く。
おなかを絞るようなイメージで。
- ②～④を4回繰り返す。



厚生労働省 こころの耳:働く人のメンタルヘルスポータルサイト紹介

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

「こころの耳」では、こうした不安やストレスと上手に付き合う方法について、さまざまな専門家からのアドバイスをお届けします。一人で悩まずに「こころの耳」を検索してみてください。

引用・参考資料

●「病まないための細胞呼吸レッスン」根来秀行著 ●産業保健と看護「呼吸筋ストレッチ体操～不安、ストレスと呼吸」本間生夫著 ●厚生労働省「こころの耳」ホームページ