

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

秋晴れの過ごしやすい陽気に、スポーツや読書等の趣味や旬の美味しい食べ物等、楽しみの多い季節となりました。

イキイキと毎日を楽しむために、「意外に気付かないけれど重要な、「呼吸法」を見直してみましよう。

呼吸が浅い人が 増えています

何となく元気が出ない、肩や首、頭痛等の不調が続く、といった方は、呼吸が浅くなっている可能性があります。一度ご自分の呼吸法を見直してみましよう。

マスク生活をしていると、マスクをしていない時と比べ、吸い込む酸素量が下がって息苦しくなりやすく、

それをカバーするために呼吸の数が増えたり、口呼吸になってしまい、知らないうちに呼吸が浅くなってしまういます。

呼吸が浅いと トラブル続出

呼吸が浅くなると、必要な酸素が細胞に行きわたらず、だるさや疲れが取れない、頭がぼーっとして集中



出来ない、免疫力が低下する、肩こりや腰痛が起りやすい等のトラブルが。

正しい呼吸で 毎日をイキイキと

マスクの中で口呼吸をしている方は、意識して正しい呼吸を心掛けましょう。鼻から息を吸い、肺一杯に酸素を取り込んだら、ゆっくりと長く、吸い込んだ倍の時間をかけて息を吐いてください。

また、猫背等、姿勢が悪いと气道が狭まって横隔膜が動きづらく、浅い呼吸の原因になるので要注意。日に何度かマスクをはずし、深い呼吸を意識的に行って、浅い呼吸をリセットする事を習慣づけることが大切です。次のページをご参考に、是非お試しください。

浅い呼吸を改善して

心身共に快調な秋を！

マスクの中で浅い呼吸を繰り返していると、隠れ酸欠状態になって心身に様々なデメリットが。元気に秋を楽しむためにも、普段の呼吸を見直し、浅くなりがちな口呼吸を治して正しい呼吸法をマスターしましょう。

◆自分の呼吸を

見直してみよう

呼吸が浅いと疲れやだるさがとれず、肩こり・腰痛が悪化、集中力が下がる、頭痛がする、免疫力が低下する等、身体に実に様々な影響が出てきます。

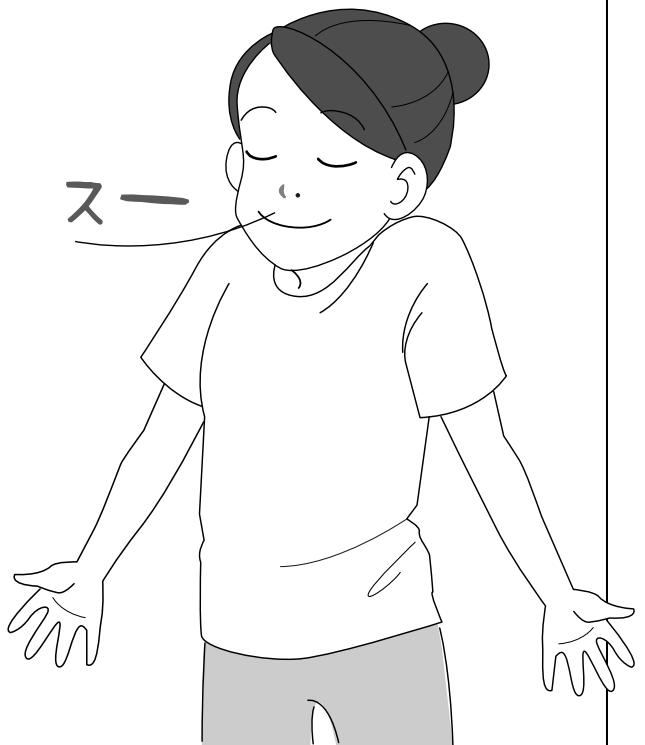
しつかり深い呼吸が出来ていれば、このような症状は改善されていきますから、何となく体調が優れない、と

✓ いう方は、呼吸が浅くなり、口呼吸になっていないか、一度自分の普段の呼吸を見直してみよう。

◆口呼吸チェック

- ・ 口が開いている事が多い
- ・ のどが乾きやすい
- ・ いびきや歯ぎしりをする
- ・ うつ伏せや横向きで寝る
- ・ 起床時に口が乾いている

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



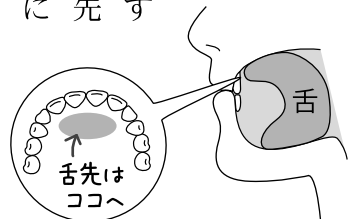
✓ 鼻呼吸でしつかり空気を取り込み深い呼吸をするためには、横隔膜を動かして、呼吸する毎に肋骨が前後左右に開閉する必要があります。

姿勢が悪いと気道が狭まって沢山の空気を取り込めず、呼吸が浅くなりますから、普段から正しい姿勢を。

◆口呼吸を改善するには？

口呼吸を直すために、重要なポイントが舌の位置です。↑

舌が上顎に密着し、舌先が上前歯の裏側の顎についているのが正しい状態。
舌が上顎に密着せず下がっていたり、舌先が上や下の前歯の裏についていたり、宙ぶらりんはNGです。



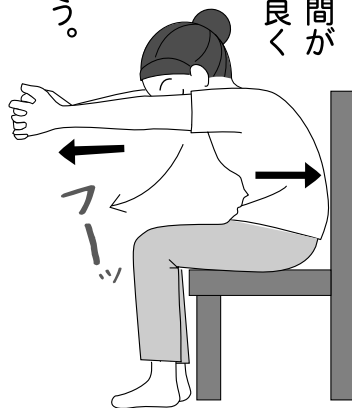
◆呼吸改善ストレッチ

①両肘を曲げて手を肩先に当て、肩甲骨を寄せて胸を張り、肩を起点に肘を大きく回します。

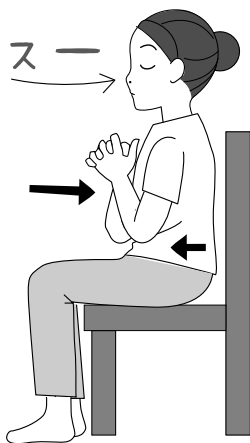
②胸の前で手を組み、ゆっくり息を吐きながら腕を前に伸ばし、骨盤を後傾させ左右の肩



甲骨の間が気持ちよく開いていくのを感じましょう。



③ゆっくりと鼻から息を吸いながら骨盤を前傾させ、左右の肩甲骨が背骨に寄り、胸郭が気持ちよく開いていくのを感じましょう。



◆深い呼吸には腹式呼吸

交感神経が優位になる胸式呼吸はやる気を出したい時は良いのですが、呼吸は浅くなりがち。

リラクセスしたい時やお休み前に

は腹式呼吸を行いましょう。

色々な腹式呼吸法がありますが、浅い呼吸をリセットするには「48呼吸法」を、免疫力をアップしたい時は「リンパ呼吸法」がおススメです。

◆48呼吸法

まず息を吐ききってから、4秒かけて息を吸い4秒止め、8秒かけて鼻から細く長く息を吐きます。

◆リンパ呼吸法

あお向けで胸とお腹に手を当て、軽く膝を曲げて、ゆっくりと鼻から息を吸い、お腹を大きく膨らませます。

次に、お腹をへこませながら長くゆっくりと息を吐きます。

