

普段している呼吸、みなさんは意識した事がありますか？自然としている事なので、あまり考えた事が無いかもしれません。一度、自身の体のことを見直してみませんか。

空気の吸い過ぎ??

たいていの人は、気づかないうちに、適正量よりも2倍から3倍は多くの呼吸をしているそうです。下記のチェックリストがいくつか当てはまるなら、呼吸過多かもしれません。

- ・日常生活で口呼吸をしている
- ・朝起きたときに口の中が乾いている
- ・眠っているときにいびきをかく、または呼吸が止まる
- ・安静時に、自分の呼吸の動き(胸やお腹の膨らみ)が目で見ることが出来る
- ・お腹の膨らみよりも胸の膨らみの方が大きい
- ・ため息が多い
- ・安静時に自分の呼吸音が聞こえる
- ・鼻づまり、倦怠感、ふらつき、めまいなど、呼吸法が原因と考えられる症状がある

鼻呼吸とストレスと集中力の関係

なんだか不安、頭がスッキリしない、熱っぽい、集中がつかない場合、もしかしたら呼吸が関係しているかも？

鼻腔の奥のところに頭蓋底部は脳の活動で熱をもちます。鼻呼吸をすることで、鼻腔を通ってきた冷たい空気が脳底部に通っている血管を冷やし、頭がスッキリして、不安が和らぎます。

それでは、どうやって鼻呼吸を練習したら良いのでしょうか？

鼻呼吸練習法

- ① 習慣的な口呼吸の人は口を閉じる筋肉(口輪筋)の力が低下しているので、「あいうべ体操」という口輪筋を鍛える方法が有効です。「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かすことがコツです。これを1日30回程度するのがオススメです
- ② 睡眠中に口が開いて口呼吸にならないように口の上下にゆったりとテープを貼る

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時～17時) 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付→ (075) 645-5777 (内線 1254)
3. こころの相談室へ直接来室

参考文献：パトリック・マキューン著『トップアスリートが実践 人生が変わる最高の呼吸法』かんき出版
杉田義郎「口呼吸から鼻呼吸に切り替えるためのトレーニング法」大学生協学生総合共済
<https://kyosai.univcoop.or.jp/useful/column/col11812.html>