

健康コラム「呼吸の仕方を意識して！」

皆様こんにちは。健康コラムを急に依頼されて困っている暴飲暴食大好き不健康な宇部事業所業務第二 G 永安です。まだまだ暑い中皆様いかがお過ごしでしょうか？睡眠、水分、塩分はしっかり足りていますか？まだまだ残暑厳しいので、熱中症には引き続きご注意ください。

※長々書いていますが、↓の箇条書きだけ拾って読めば、大丈夫です。

さて、40代半ば体のあちこちに痛みもでるお年頃を迎え、さすがに健康的な何かをしないとまずいと考え、いろいろトレーニングを調べました。ウォーキング、ランニング、筋トレ等歴代の皆さんのコラムに出てくるワードが出てきますが、めんどくさがり屋の永安は3日と待たずにやらなくなる自信があります。なんとか健康に良さそうで継続してできそうなものをと検索した結果、呼吸筋というできそうな言葉が出てきましたので、以下トレーニング方法、効果などをご紹介します

・呼吸筋

肺の周りの20種類以上の筋肉群、体幹のインナーマッスルの多くが含まれる

・呼吸筋トレーニングのメリット

- ① 代謝向上：肺活量が上がり体内に酸素がいきわたる（疲れにくくもなる）
- ② リラックス効果：深い呼吸で副交感神経が優位になる
- ③ 効率的：1回でたくさんの筋肉を刺激できるので効率がいい
- ④ 簡単：すべての動きで「鼻から吸って、口から細く長く吐く」を意識するだけ

・トレーニング方法（しっかりトレーニングしたい方）

＜息を吐く筋肉＞：

- ① 背筋を伸ばして座り、鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませます。
- ② **唇をすぼめて「ストローで細く強く息を吐く」**ように、5～8秒かけて限界まで息を吐ききります。
- ③ 吐ききるときに、お腹が背中にくっつくくらい強く凹ませるのがポイントです。

回数: 5回 × 3セット

＜息を吸う筋肉＞

- ① 口から息をすべて吐ききります。
- ② 鼻から「一気に強く、限界まで」息を吸い込みます（胸とお腹を同時に大きく広げるイメージ）。
- ③ 限界まで吸ったところで、3 秒間息を止めます。
- ④ 口からゆっくりと息を吐き出して脱力します。

回数: 5 回 × 2 セット

以上、これなら誰でもできそうじゃないですか？最悪、思い出したときに呼吸の仕方を意識するだけです。まだ始めたばかりで効果のほどは定かではないので、次の何かの機会に結果をお伝えできるように続けていきたいと思います。それでは、皆様ご健康にご安全に！！

宇部事業所
業務第二 G
トレーニングで腹筋が筋肉痛の永安