スポーツコーナー SPORTS CORNER

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
中村 眞人（なかむら まさと） 医師

春です！ ラクラク呼吸で ストレッチ＆ウォーキングしませんか？

春です。何となく、ウキウキ!何か、良いことが始まりそうな予感が…。

「始まる」と言えば、ミレニアム読者の皆さまは、さっそく身体に良いことを始めましょうか。

今回は、「ラクラク呼吸でストレッチ＆ウォーキング」です。ラクラク呼吸の確認をしますので、やってみてください。

まず、早い呼吸です。『スッハースッハースッハースッハースッハー…。』

次は、ゆっくり呼吸です。『スーー・ハーー・スーー・ハーー…。』

いかがですか？　ゆっくりの方が、楽でしょう？　早く呼吸すると、浅く速い呼吸になり息を吐ききらないうちに吸ってしまうのです。当たり前ですが、吐かないと息は吸えません。普段、何気なく呼吸していますが、呼吸で大切なのは如何に吐くかなのです。吐けば、吸おうと思わなくても勝手に空気が肺に入ってくるのです。ですから、楽に呼吸をするには、まず息を吐くことです。

次に、リラックスのための呼吸をするときに、早く呼吸しますか？　ゆっくり呼吸しますか？
早い時、ゆっくりの時それぞれに脈を診てください。ゆっくりの時に、脈が減るのがわかりましたか？

つまり、しっかり息を吐いて、しっかり息を吸えば脈もゆったり、身体もリラックスするのです。

では、ゆっくりラクラク呼吸でストレッチをしましょう。

ラクラク呼吸でストレッチ♪

準備運動（左右行う）

中指を肩のつけ根に付けて肘を回すのがポイント。最初は小さく、だんだん大きく。 最後に身体も大きく使って肘肩を回す。

❶ 両手中指を肩につける。胸の前で両肘をつける。

❷ 肘は離れますが、そのまま上にあげる。

❸ 肘は身体の後ろの方に回っている。

❹ 身体の前に戻る。

どうでしょう…　身体はほぐれましたか？

次は、ラクラク呼吸でウォーキングです。

歩きながら、『スーハースーハー』してみてください。今度は『スースーハーハー　スーハーハーー』してみてください。どちらがラクでしょうか？　後の方が楽だと思いませんか？

それは何故かと申しますと、吸うより吐く回数が多いので、余計に空気を吸えるからです。従って、速歩・ジョギングになったら『スーハーハーー　スーハーハーー』と呼吸してください（吐くときには、口笛を吹くように唇をすぼめた方が効果的です）。

この呼吸方法は、マラソンが苦手な方、さらには喘息・肺気腫の方、他には息切れ・疲れやすい方にも有効です。是非お試しください。

さあ、「ラクラク呼吸でストレッチ＆ウォーキング」して、健康生活を始めましょう!