

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術

## 第十回 簡単な「腹式呼吸法」でリフレッシュ

武術、柔道や相撲などの格闘技では、技をかけるための間合い、せめぎ合いの際に、呼吸法が重視されます。柔道整復師は、骨折や脱臼した人を整復するとき、患者さんにこの呼吸法を用います。

呼吸は、吸う・吸気の状態（緊張）、吐く・呼気の状態（弛緩）を繰り返しています。このバランスを整えると、心身のバラ

スも整います。

例えば、心を静めるために深呼吸が効果的であることはよく知られています。運動選手もこ一番のとき、深呼吸をして心身の落ち着きと冷静さを取り戻し、集中力を高めます。

これを意図的に行うのが呼吸法で、昔から行われている健康法の一つです。

呼吸法の中でも「腹式呼吸法」

は比較的簡単に覚えられ、リラックス効果が期待できます。基本は、鼻で息を吸い、口でゆっくり吐くこと。また息を吸うときは、おなかがつっかり膨らむように、息を吐くときは、おなかがつっかりへこむまで行うのがコツです。

新しい門出があるこの時期は、ストレッチもたまりがちです。腹式呼吸で心身のリフレッシュを図ってみてはいかがでしょうか。

（佐賀県・富永敬二）

