

ニュース

【令和 3 年 6 月以降の稽古について】

新型コロナウイルス感染は先月より減少気味とはいえ、長崎医療圏の病床は依然としてひっ迫した状態が続いており、飲食店などへの時短要請も継続されています。高齢者のワクチン接種は進んでいますが、一般の人までにワクチンが行き渡るまでには、まだまだ時間が掛かりそうです。

このような状況ですので、6月の稽古も引き続きお休みとさせていただきます。

稽古再開を楽しみにしている皆様には申し訳ありませんが、今しばらくお待ち下さい。

会員投稿

吉田さんからの投稿です

呼吸について (その2)

先月の投稿で、「新型コロナウイルス感染拡大の影響のため道場での稽古は行っていないので、基本的な動作(姿勢、呼吸等)の研究をしてみませんか?今、私は逆腹式呼吸について調べ直しています」と言いましたので、少し調べた結果についてお話ししたいと思います。

一般的によく言われている呼吸法としては「胸式呼吸」と「腹式呼吸」がありますが、どちらも吸った空気が肺に入るのは同じです。

「胸式呼吸」は、胸部を動かすことで肺に空気を送り込みますが、「腹式呼吸」は、腹部も大きく動かすことでより多くの空気を肺に送りこむというものです。ここでは「横隔膜」がポイントになります。

「横隔膜」は呼吸を行うための筋肉の一種で、胸腔(肺や心臓がある空間)と腹腔(胃腸、肝臓等がある空間)との間にある境界というイメージです。

お腹を動かすことで「横隔膜」を収縮させて下げることにより胸腔を広げ、多くの空気を吸い込み、息を吐くときは横隔膜を緩ませて上げることで、多く吐き出すといった感じです。いわゆる深い呼吸をするということですね。

呼吸を深くゆっくりすることで、副交感神経が優位になり、リラックスして自律神経のバランスを整えることができ、また、お腹を積極的に動かすことで内臓の血行がよくなるということです。

腹式呼吸としては「順式」と「逆式」があります。簡単に言うと以下のような違いです。

- ・「順腹式呼吸」: 息を吸ったときにお腹をふくらませ、吐いたときにへこませる
- ・「逆腹式呼吸」: 息を吸ったときにお腹をへこませ、吐いたときにふくらませる。

北星館の学童部では、黙想の時に「順複式呼吸」を以下のように指導しています。

「鼻から大きく息を吸い込み、お腹をふくらませて息をためる。三つ数えたら鼻からゆっくり息を出す」

実際、お腹に息はたまらないのですが、わかりやすいのでこう言っています。

「順式」でも効果はあるのですが、「逆式」の方がより効果が高いということですので、次回は「逆腹式呼吸」について投稿したいと思います。

編集後記

ワクチン接種が始まりました。しかし、インド由来の変異株の脅威が増す等、不安材料はなくなりませんし、医療従事者の方々の負担も減ってはいません。

医療従事者の方々に対してなにかできることがないかと考えてみました。誰もができることといえば、病気になるように予防して、病院のお世話にならないようにすることではないでしょうか。

自分のため、周囲の方々のためにも、皆さん健康に気をつけていきましょう。