

ごあいさつにかえて

2018年5月13日
至誠堂総合病院附属中山診療所
桐井 宏一

昨年年第11回大会では、細胞のエネルギー製造工場であるミトコンドリアの働きを活性化するためには飽食を慎み、かつプチ断食のお勧め、ややきつめの運動を、冬は雪かきががんばろうというお話をさせていただきました。

今年は、

スポーツ吹矢の健康効果、美容にも そして ストレス対策にも！！

というテーマにしました。

『スポーツ吹矢呼吸』は、普通の深呼吸と違い矢を吹く時に胸式呼吸と腹式呼吸を駆使して瞬間的に強い呼吸をする。つまり、腹式呼吸をベースに胸式呼吸を行う「第3の呼吸法」として注目されているようです。

その期待される効果として、

- ①横隔膜（横紋筋です）が鍛えられます。助間筋も つまり呼吸に係る筋肉が鍛えられ、将来起こるかもしれない誤嚥性肺炎の予防になるはず。
肺活量など呼吸機能も良くなるはず。
- ②鼻から息を吸う（肛門筋の力を緩める）口から一気に吐く（肛門を締める）骨盤底筋群の鍛錬になり、尿失禁に効果があるはず。
- ③口の周りの筋肉のストレッチ、唾液分泌、口輪筋の強化、口元が引き締まり小顔になるかもしれません。
- ④ダイエット効果！！ 1回に20発吹くと計算上ウォーキング5Kmと同じ位のカロリー消費が期待できるよう。吹矢が静かなエクササイズと評される由縁です。やせたい人は毎日吹矢を！！
- ⑤姿勢が悪いとしっかり吹けないのでおのずと姿勢が良くなります。
立ち姿も背筋がシャンとして美しくなるはず。
そして
- ⑥命中率をたかめるために集中する。（集中力up）
命中すれば満足感、爽快感、達成感でストレス解消！！ でも、たとえ命中しなかったとしても息を一気に吐く行為は、副交感神経を賦活化します。
それはまさしくリラックス効果、ストレス発散効果につながります。
血液の循環が良くなり冷え症も改善するはず。不眠症にもいいはず。
胃腸の働きも良くなるはず（これらはみな副交感神経の活発さと関連があります）

よって、今日の結論・・・

健康にも、美容にも、ストレス対策にも吹矢はうってつけ！！

今日一日楽しく有意義にすごせますように。