

ごあいさつにかえて

至誠堂総合病院附属中山診療所

桐井 宏一

天池会長より吹矢の健康効果についてとの要望を頂きました。
前回と重複する点もありますが、よろしくお願ひします。 題して・・・

『腹式呼吸』・スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の健康効果

○腹式呼吸は・・・横隔膜を活用し、吸うときおなかをふくらませる呼吸です。

吹矢では、ゆっくり口から吐いてから息を吸って(腹式呼吸)一気に吐きます。このとき腹式と肋間筋を使う胸式を駆使して瞬間的に強く吐く。つまり、腹式をベースに胸式呼吸を駆使する吹矢呼吸は、第3の呼吸法として注目されています。

○自律神経って何(?)・・・交感神経と副交感神経のことです。

交感神経は活動や興奮を司る。副交感神経は休息やリラックス。

息を吸うときは交感神経、吐くときは副交感神経。吸うよりも吐け！！

腹式呼吸で吐くことを意識すれば、副交感神経が上手く刺激されます。これが吹矢の効能。

副交感神経は胃腸の働きを担う、末梢血管が広がる。

きわめつけは排泄反射・・・自分にとり好ましくないものを排除しようというしくみを担う。

涙を流すこと、下痢をするのも、とりあえずビールも、じんましんも・・・副交感神経。

まとめ

その ① 腹式呼吸 吹矢呼吸は副交感神経をうまく刺激し

その ② 以下のようなイイコトがたくさんあると言われてています。

(i)呼吸筋が鍛えられ、呼吸機能が改善する。(COPD、痰からみ)

(ii)試合のときの緊張感・集中力アップ、当たったときの喜び、たとはずれてもスッキリ感。

(iii)姿勢が良くなる。(みすぼらしさからの訣別)

(iv)冷え症の改善、胃腸が元気になる。

(v)口囲の筋肉の刺激、唾液分泌、小顔効果、誤嚥予防。

(vi)肛門が締まる、骨盤底筋群の強化、尿失禁の改善。

今日一日楽しく有意義にすごせますように。