

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

深い呼吸のススメ

新年度も始まり、慣れない人間関係や新しい職場など緊張や不安が強くなる時期かと思えます。異動や転勤などで新しい環境に飛び込んでいった人はもちろん、慣れた職場にも、新しい人が入ってきたりと・・・そこにいる人が少し変わるだけでも、気を遣ったりする機会も増えるかもしれません。

人は緊張やストレスを感じる状態では呼吸が浅くなると言われています。浅い呼吸は体の不調を引き起こし、深いゆっくりとした呼吸は、緊張を和らげ、気持ちをリラックスさせ、ストレスを減らしてくれます。また、血圧、脈拍数、汗も減り、消化も助けるとい健康にも良い影響があると言われています。

◇深い眠りにも効果的◇

寝つきが悪い、朝起きたときに疲れが取れていないときは、眠りが浅くなっている可能性があります。体の凝りがほぐれてくると呼吸に関係する筋肉もゆるみ、呼吸が深くなり、リラックスした時に働く副交感神経が優位になるので、体の余計な力が抜けて、眠る準備に入りやすくなります。

みぞおちの力をうまく抜けるようになると、横隔膜の動きが良くなって、自然と呼吸が深くなるので、寝る前に、このようなストレッチをして深い呼吸を意識してみてください。

①みぞおちをゆるめるストレッチ

正座で膝をやや開き、みぞおちに両手の指先を軽く当て、口からふう〜と息を吐きながら上体を倒す。5回くりかえす



②背中&リンパストレッチ

ひざは肩幅ぐらいに開き、片腕を前に伸ばす。脇の下を床に近づけるように気持ちよく伸ばす。左右30秒ずつ



③そけい部リンパストレッチ

後ろに伸ばした足の付け根の前側(そけい部)を伸ばすように体を前後に揺らす。上体をまっすぐ起こす。片脚30秒ずつ



④腰&脇腹ストレッチ

ひざ立になり、両腕を頭の上で組む。ひざが持ち上がらないように踏ん張りながら、上体をゆっくり横へ倒し、息を吐き切る。左右に10秒ずつを目安に



⑤太もも裏側のストレッチ

足にタオルをかけて、両手で引っ張りながら太もも裏をしっかり伸ばす。腰が曲がらないように注意。自然呼吸で、片脚30秒ずつ



出典：日経プラスワン