

でも笑顔で話されて
いました。皆様と一
緒に夏祭りをさせて
頂き、私たちスタツ
フもとても元気を頂
きました。夏祭り風
でした。体を動か
し昔を思い出して楽
しんで下さりました。
また、楽しい行事を
皆様と一緒に考えて
いきたいと思います。

柳田デイサービス(旭町)

高橋慶子

今こそ呼吸を見直そう！

夏真っ盛り、感染対策と
はいえ暑い中でマスクは
本当に息苦しいですね。
このマスク生活で口呼吸
になりやすく、浅い呼吸
の人が増えています。ま
た、ストレスを感じるこ
とも交感神経が高ま
り無意識のうちに呼吸
は浅くなります。
私たちは呼吸を介して
空気中の酸素を肺に取
り入れ、血液の循環によ
って全身の細胞に酸素や栄
養分を運んでいます。酸



素が細胞のエネルギーと
なり体は正しく働くの
で、浅い呼吸になると細
胞に充分に運ばれなくな
り細胞の活動が滞ってし
まいます。それにより、
肩こりや頭痛、腰痛や冷
え、消化や代謝機能の低
下・不眠・疲れやすいな

どあらゆる不調の原因に
なります。心拍数の増加
や血圧の上昇にも影響
を与えます

逆に呼吸が深いと、細胞
に酸素が行き渡るので細
胞が活発になります。さ
らに、呼吸をしつかり行
うことで、肺の下にある
横隔膜が上下し、内臓全
体も揺り動かされ全身
の血流が改善されます。
血流が良くなり、血管が
広がるので血圧が下が
ります。呼吸筋である横隔
膜には自律神経が集中
しているため、副交感神
経が刺激されバランスが
整いリラックスした状態
になるのです。

普段当たり前のよう
に無意識に行なっている
ことが多い呼吸ですが、
ストレスフルなコロナ
禍の今、その呼吸を見
直してみませんか？

様々な呼吸法がありま
すが、今回は効率的に
取り組めるやり方を紹
介します。猫背など姿
勢が悪いと気道が狭く
なりお腹が圧迫され深
く呼吸できないので気
を付けてください。

★深い呼吸のやり方
①口を閉じ鼻からゆっ
くりと4秒かけて息を
吸う(舌は上顎にくっつ
いた状態だとなお良い)
②口をすぼめて8秒か
けて息を吐く(できるだ
けゆっくり長く)
ポイント★吸うことよ
りもしっかり吐くこと
に集中す
る。胸や
肩を動か
し過ぎな
い。
理想は一
日一回、
三分間行
うことで
自律神経
の調子が
戻ることが
分かって
います。
日頃から
背筋を伸
ばし上を
向くよう
意識する
ことも大
切ですね。
絶え間な
く行う呼
吸だから

★深い呼吸のやり方
①口を閉じ鼻からゆっ
くりと4秒かけて息を
吸う(舌は上顎にくっつ
いた状態だとなお良い)
②口をすぼめて8秒か
けて息を吐く(できるだ
けゆっくり長く)
ポイント★吸うことよ
りもしっかり吐くこと
に集中す
る。胸や
肩を動か
し過ぎな
い。
理想は一
日一回、
三分間行
うことで
自律神経
の調子が
戻ることが
分かって
います。
日頃から
背筋を伸
ばし上を
向くよう
意識する
ことも大
切ですね。
絶え間な
く行う呼
吸だから



花火の飾りを作り☆かき氷を食べました(^^♪



こそ、ゆっくりと深い
呼吸を意識して心と体
を整えましょう！
柳田デイサービス中島
田辺