

人は一生で何回呼吸をしているか

あなたはこれまでにどれくらいの呼吸をしてきましたか？ と聞かれても、無意識にしている呼吸のこと、全く見当もつかないという方がほとんどだと思います。これがなんと、75歳くらいの人なら、およそ一生で6億から7億回呼吸をするといわれています。

この数字を見ても、正しい呼吸法を身につけることがいかに体にとって大切かは想像がつかますが、一般的に長く息を吐いたり吸ったりする「長息（ちょうそく）」は長生（ながいき）に通じるといわれています。

思いおこしてみれば、確かに散歩をしたり、美術鑑賞をするなど、リラックスしている時には、自然にゆったりと深い呼吸をしていますよね。

逆に、いらいらしている時や緊張している時、心配ごとがある時などは、どうでしょうか。肩に力が入り、荒々しい息使いをしている、あるいは息をつめている姿が思い浮かんできます。このような時には呼吸が浅くなるため、肺に十分な酸素を届けることができず、血中の酸素が不足しがちです。特に脳は酸素の摂取が必要な器官なので、十分な酸素が行き渡るように注意しなければなりません。

自分の精神状態、健康状態によって、呼吸の仕方は自ずと変化しているわけです。

では、一体どんな呼吸法をすれば、長生きに通じるのでしょうか。

認知症予防の効果も期待

普通、息をする、というとき吸うことに気持ちがいきますが、実は吐く方を意識するのがコツです。できるだけ長く吐くことを意識してから吸うのが基本になります。

ヨーガや気功、合気道などの呼吸法は微妙にちがっていても、基本は細く長く鼻から息を吸って、吸った時よりもさらに長く吐きます。

呼吸する際に重要なのが、「丹田」を意識することです。その場所の定義は一つではありませんが、概ねおへその下の部分を指します。ここに息を入れて吐く腹式呼吸が基本となります。最初は仰向けに寝てお腹に手をあててやってみると分かりやすいでしょう。

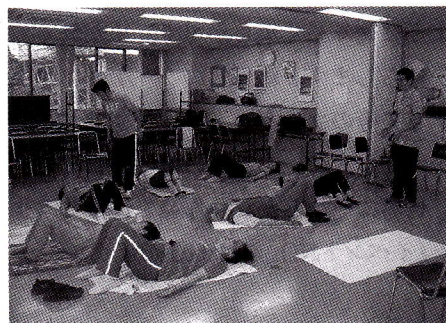
腹式呼吸は胸式呼吸に比べてより多くの酸素を取り入れることができるので、基礎代謝を促し、内臓への刺激が伝わりやすいなどさまざまなメリットが考えられます。また、シニア世代にとっては、酸素が脳に十分に取り入れられるということは、認知症予防にも役立つと考えられています。腹式呼吸を日に何度か意識するだけでできるわけですから、これほど手軽な健康法はなかなかありません。

運動というと、ランニングやエアロビクスなど呼吸の上がる有酸素運動がイメージされがちですが、やり過ぎると心身ともにストレスになることもあります。ゆったりと深い呼吸でリラックスをしながらできるヨーガや体操などの運動効果もかなり高いと言われています。

さらに、呼吸法を極めたいという方はJASSでもさまざまな講座がありますので、ぜひ体験してみてください。

（イベント：ゆる体操
サークル：太極拳、ヨーガ）

記 宮島佳代子



ゆる体操風景