

## ストレッチ運動と呼吸 ～呼吸を意識して効果アップ!～

筋肉が硬くなると、筋肉や関節の痛みやケガ、転倒の原因になります。その予防にストレッチ運動が推奨されていますが、今や高齢者からプロアスリートまで、多くの人々がストレッチ運動を行っています。これは、とても良いことだと思います。

ストレッチ運動は、①反動をつけない ②痛むような強い伸ばし方はしない ③深くゆっくり呼吸をする というのが基本です。

そして、その呼吸は「吸気：呼気」を、おおよそ「1：2」になるようにします。3秒吸って6秒吐くようなイメージです。1分間の呼吸数は、おおよそ6回くらいになります。また、禅やヨガで行われるような「お腹を膨らませて吸い、お腹をへこませながら吐く」腹式呼吸では、副交感神経が優位になるだけでなく、いくつかのストレスホルモンが減少することもわかっています。したがって、腹式呼吸の状態でのストレッチが理想です(しかし、胸を大きく使う胸式呼吸でも、筋肉の柔軟性や自律神経を整える効果は十分望めます)。

注意していただきたいのは、呼吸を止めてストレッチすることです。時々、このような方をお見かけしますが、これはダメです。その対策としては、「1、2、3…」と意識して数を数えると、呼吸が止まることが少なくなりますので、ぜひ試してみてください。

深くゆっくりとした呼吸は自律神経を整え、心身の状態を良好に保とうとする働きを促進させます。自律神経は、基本的には自動的に調節される神経で、意識して調節することはなかなかできません。『さあ、少し脈拍を下げてみましょう!』と言われても普通はできません。しかし、手首で脈を確かめながら、呼吸を深く、ゆっくりしてみてください。息を吐いている時の方が、少し脈が遅くなるのがわかるかと思います。それは、息を吐いている状態の方が、副交感神経が刺激されることがわかっているため、この時間(息を吐いている時間)を長くするのです。副交感神経が優位な状態だと、血管が拡張し血圧も下がり、その上、心理的なリラクセス効果もあります。

皆様も呼吸を意識したストレッチ運動で、筋肉を柔軟にしてケガを防ぎ、心身をリラクセスさせる習慣をつけていただけると嬉しいです。

