

## 豊かな鼻呼吸を味方につけると 人生は楽しくなるよ

まず、息を吐きながら

【軸を固め(姿勢を正し)】

口を閉じ、鼻から

深く息を吸いながら【備え】

少し息止めの後、

ゆったりと息を吐きながら【行おう】



姫路市医師会スポーツ医学委員会 中村 成夫

(1) 豊かな鼻呼吸は健康の源泉

●我々は、母の胎盤から出て、オギャーと羊水を吐いて生を得て、スーッと息を吐いて死ぬまで、一生呼吸し続けます。できれば、豊かな鼻呼吸を味方につけ、楽しい人生を送りたいものです。古来、『息』の字源は、『心』(すなわち心、心臓)の上に、『自』(すなわち鼻)が鎮座しています。豊かな鼻呼吸が習慣となれば、心は自ずと定まり、心臓血管系も安定します。

★コロナ禍でマスクの下では、浅く速い口呼吸の人が多くいます。息苦しさを感じ、不安がつのり、頻脈となり血圧も高めとなります。

(2) 朝一番に、姿勢、呼吸、嚥下(飲み込み)のコンディショニングを

次の5ステップを、順にこなしてゆきましょう。

●まず、鏡の前で姿勢・顔つきを確認しましょう。正視し、口が閉まり、口角が上がっていますか。舌も上あごについていますか。(口が開けば、舌は垂れ下がります。)

●歯磨きの後、口ゆすぎをして、水を吐き出しましょう。

●次に呼吸の確認です。口を閉じ、鼻から深く吸い、少し息止めの後、ゆったりと吐きましょう。(各ステップで、区切りをつける余裕が大切です。)

●口に水を含み、鼻から息を吸い、吐き出す力でガラガラとうがいをして、水を吐き出しましょう。(吐き出す力も誤嚥防止に重要です。)

●口に水を含み、鼻から息を吸い、少し息止めの後、水を嚥下し、落ち着いて鼻から息を吐き出しましょう。(空気の通り道【気道】と、食物の通り道【食道】が、咽頭で交差しているため、呼吸と嚥下を区切って行うと、誤嚥防止に役立つでしょう。)

(3) 息と体の連動(連携)を意識しよう

●日常生活動作、スポーツ、武道において、息と体の連動は非常に大切です。

★今話題の米国エンジェルスの大谷翔平選手も、かつて右肘の手術をしました。恐らく投球の途中で息止めをして、肘に無理な力がかかったのでしょう。現在の投球フォームでは、息を吐いて軸を固め、息を吸いながらテイクバック(準備)し、投げ終わるまで流れるように息を吐いていますので、むしろ、パワーアップして良い結果がでているのでしょう。

★地面においてある重いものを持ち上げる時も、膝を曲げて、腰を落とし、脇を固めて準備するとき、息を吸い、少し息止めの後、息を吐きながら持ち上げるとよいでしょう。(腰を落とさず、息を止めて、一気に持ち上げようとするとぎっくり腰を起こす危険性が増します。)