

深くゆったりした腹式呼吸ができる呼吸法「ベース」

今回は呼吸法の第2弾！深くゆったりした腹式呼吸ができる呼吸法「ベース」をご紹介します。
〈呼吸法ベースの効果〉

呼吸が深くなると全身が活性化し、代謝が良くなり疲れにくくなります。また、日頃から深い呼吸ができれば、相手を自然にリラックスさせ、人からも信頼感が得られるようになります。呼吸が浅いと、自分も苦しく不快ですし、それが周りにいる人にも緊張感を与えてしまいます。呼吸を改善して、健康な身体と快適な人間関係を手に入れましょう。

〈まずは姿勢を正しましょう〉

はじめに、体を気持ちよくゆずって、ゆるゆるにゆるめます。特にあばら骨・背骨・骨盤とその周りの筋肉を、十分ゆるめて下さい。

次に、椅子に浅めに腰掛けます。お尻の中央に左右一つずつある座骨を意識し、椅子の座面にすくと垂直に立つように座りましょう。すっきり座れたら、軽く背骨の周りをゆずって、身体をゆるめてあげましょう。

姿勢良く腰掛けると疲れてしまう人が多いようですが、昔の日本人はいつもすっきりと背筋を伸ばしていました。最近では電車の中でも、ずるりと腰を曲げ、ずっこけたスタイルで座っている姿が目につきます。「座骨で立つ」という正しい座り方が身につくと、いつでもどこでも楽に長時間すっきりと背骨を伸ばして座ることができるようになります。正しく楽な姿勢こそ、健康の源です。

〈より良い呼吸のための基本〉

呼吸は、鼻で吸って主に口から吐き出します。舌先は、上顎の前歯に近い所に、軽くつまみましょう。息を吸うとき吐くときは、体幹の前側だけでなく、背中側や脇側も使って呼吸をすることを心がけましょう。【図1】胸に引き上げるときには胸・脇・背中に体の中心から外側に向かって均等に広がり、腹に下るときにも腹腰が均等に広がるようにして下さい。もちろん、骨格の構造上、背中側より胸側の方がより広がりますが、均等に広がる意識で行うことが大切です。

では呼吸法「ベース」を行いましょ。ベース1・2・3それぞれの呼吸法は、3~5回づつ繰り返して下さい。

「ベース1・呼吸体操」

鼻から息を吸いましょう。吸った息の3割を残すように主に口から吐いていきます。そのまま息を止め、胸・脇・背中に息を引き上げます。そうすると、おなかや腰の部分がへっこみ、胸・脇・背中が膨らみます。次に腹腰に息を下ろします。胸・脇・背中と腹腰を交互に数回繰り返したら、ゆっくりと息を吐いていきます。

「ベース2・胸腹呼吸法」

楽に数回息を整えた後、息を全て吐ききります。吐ききったら、いきなり鼻から胸・脇・背中に息を吸い入れ、腹腰にはまだ入れないようにします。そこで一度息を止め、空気の出入りができないように口を閉じます。

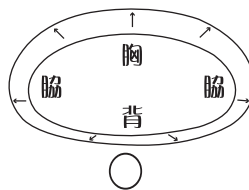
その状態で、ゆっくりと息を腹腰に下ろします。十分に気持ちよく下ろせたら、ゆったりと鼻も使いながら主に口から吐いていきます。吐ききったら、いきなり胸・脇・背中に息を吸い、腹腰に下ろす所から繰り返します。

「ベース3・腹式呼吸法」

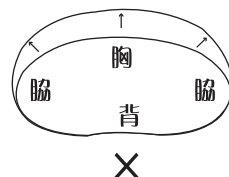
ベース2で腹腰から息を吐ききったら、今度はいきなり腹腰に鼻から息を吸い入れます。十分に吸い込んだらいったん止め、今度は気持ちよく口からゆったりと吐いていきます。「呼吸体操」「胸腹呼吸法」でウォーミングアップした効果で、今までより楽にたつぷりと腹腰に息が入ってくるでしょう。

【図1】

理想的な吸い方



前のみがふくらんでいる吸い方



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

3 2002年 月号



予約無断キャンセルのご注意

当院では、矯正治療とインプラント治療を受けられる患者の皆様へ、無断キャンセルについての注意をお願いしています。

矯正とインプラントの治療は、準備と治療に通常より長い時間が必要です。そのためあらかじめ予約時間を長くお取りしています。急なご予約のキャンセルや大幅な遅刻などがありますと、実際には治療を行えないばかりか、他の患者さんにまでご迷惑をおかけすることになってしまいます。そこで当院では、ご都合に変更がおきましたら、

前日の午前中までに予約キャンセルのご連絡をいただくことにしています。

なお、それ以降にキャンセルが生じた場合には、ご連絡があってもまた無断であっても以下のキャンセル料を徴収させていただいています。

また、矯正治療の患者さまで予約時間に大幅に遅刻してご来院された場合は、治療そのものがない状況になりますので、無断キャンセルと同じ扱いにさせていただきますのでご了承ください。

●キャンセル料金

- ・インプラントの手術 5,000円
- ・矯正治療 1,500~2,000円

主旨をご理解の上、予約変更のご連絡をお願いいたします。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

3月20日(水)~24日(日)・・・連休します



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888