

深い呼吸をしませんか？

村井 俊治

若いときの肺活量は年を経るにつれて減少します。走ったりして、肺を使わないと、肺の一部しか使わなくなるそうです。タバコを吸う人はなおいけません。肺ガンになる危険が高いです。老人になったら深い呼吸を心がけないと、健康の維持が難しくなります。言うまでもありませんが、肺は酸素を取り入れ、心臓と連動して新鮮な血を全身に配る役目をします。老廃物の除去にも一役買います。

ものの本には腹式呼吸で深呼吸をしろと書いてあります。でもあまり腹式だ、胸式だとかだわることもないようです。息を吐き切って、思い切り吸えばよいのです。特に息を吐くことが大切のようです。息を吐けば自然に息を吸います。ゆっくり吐きます。最大 30 秒くらい息を吐き続けられたら達人レベルと言います。私は 20 秒くらいしかできません。ヨガやストレッチを深い呼吸と一緒にすると効果がぜんぜん違います。自己催眠は吐く息で暗示をかけるのが基本のようです。ですから吐く息はとても大切です。

最近私が発見した呼吸法があります。フィットネスクラブで筋力トレーニングをするマシンがあります。力を入れるときは、今まで息を止めたり、吐いたりしていました。息を止めるなど言われましたが、重い時はつい息を止めたりします。ところが力を入れるときに息を吸ってみました。軽く感じるだけでなく、スピード良く動かせるのです。どちらの時に力を入れるのが良いのか知りませんが、軽く感じる吸うほうにしています。

深い呼吸をするとよく寝られるといいます。試してみました。年を取ると夜中にトイレで起きます。寝つきが悪い時に深い呼吸をする良い機会になります。私は、先ず 2 回吐いて、2 回吸います。10 回くらいしたら今度は 3 回吐いて 3 回吸います。このようにして、回数を徐々に増やしていきます。最大 8 回吐いて 8 回吸います。特に吐く息に集中します。この頃にはいろいろな雑念を忘れてしまい、眠くなります。

歩いている時も、呼吸法を時々します。2 回吐いて 2 回吸う繰り返しです。無意識で歩くより肺の活動が活発になります。自動車などが排気ガスを出して通り過ぎた時は、排気ガスが感じられなくなるまで息を止めて頑張ります。逆に緑が多いところに出たら、胸いっぱい吸い込みます。キレイな空気を食べる感じです。

思い切り深い呼吸をするときは腕を上げたり下ろしたりすると、肺が広がったり、縮小したりしてなお楽にできます。タバコを吸う人はただちにやめましょう。そして深い呼吸で肺を活性化しましょう。