

# 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2023

## 「にこやかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第4回 11/8 (水) 13:30～15:00 報告

幸せになる呼吸法 ～呼吸で心も身体も健康に～

講師 内田 恵美子 (本学講師)

於：図書館大セミナー室・東海えほんの森

\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*◆◆◆\*

第4回目の講座は、幼児教育学科の講師として、また声楽家でありソプラノ歌手としてご活躍されている内田恵美子先生より「幸せになる呼吸法～呼吸で心も身体も健康に～」というタイトルでお話いただきました。座学の最後には先生が呼吸法を実演くださり、参加者全員で楽しく体験いたしました。

コロナ禍のマスク生活において呼吸が浅くなっているのではないかという疑問から、学術論文の結果ではマスクをしない場合に比し 37%もの換気の減少を認めたとの報告を示され、換気減少が自律神経系のバランスや心理状態などに大きな影響を与えているのではないかという視点から、自分の呼吸を意識することで呼吸の質を高め、体や脳を活性化し心と身体の状態をよくしていきましようとお話が進められました。

声楽家として良い声の研究を深める中で出会った多くの呼吸に関する本をご紹介いただきました。その中から、まずエッセイストのおかのきんや氏の呼吸法を紹介され、呼吸法を変えることで、1.セルフコントロールが上手くなる、2.健康になる、3.美容に効果がある、4.精神力がアップする、5.コミュニケーション力が上がる、6.運がよくなるという「6つの体の変化」を軸に、まず呼吸とはなにか、呼吸のメカニズムについての概要をわかりやすくご説明いただきました。

呼吸の形態では、体内で無意識(不随意)に整えられている内呼吸(細胞の呼吸)と、普段私たちが意識することが可能(随意的)な外呼吸(肺の呼吸)について触れ、外呼吸を意識することで内呼吸に間接的にはたらきかけることができるという嬉しい方法について教えてくださいました。そして呼吸法には胸を意識する浅く速い胸式呼吸と、深く吸い込んだ息で横隔膜が下がり、ゆっくり吐き出す腹式呼吸、それを併せた胸腹式呼吸の3種類あり、日常生活では胸腹式呼吸を用いており、安静呼吸では3:7くらいの比率で行われているとのことでした。肺は自身で動かすことはできませんが、肺の周囲にある呼吸筋(内肋間筋、外肋間筋)の伸縮により横隔膜が下がり胸郭が広がる、それに伴い肺が膨らみ空気が入ってくることで運動がなされています。横隔膜は安静時では約1～2cmの下方移動ですが、腹式呼吸をすることで最大で約10cm下がるといわれているそうです。腹式呼吸を意識することで、換気量は5～6倍に高められ、肺でのガス交換が活性化し酸素が十分に取り入れられるということです。その結果、自律神経系に作用し、交感神経と副交感神経のバランスを整え心の不調を緩和し、気分の良い変化が認められた研究結果や吐く息を長くすることで副交感神経を優位にさせリラックスできるようになるという効果もみられるとのことでした。また息を吐く時の横隔膜の上下運動による腹圧により、不随意筋をほぐし内蔵の血液量も増加し、血

中ではプロスタサイクリンという物質が増えて血管が拡張し血流がよくなることで血栓のリスクを下げ免疫力アップが期待できるそうです。さらに脳内の神経伝達物質であるセロトニン(俗名：幸せホルモン)の分泌増加もあるとのこと。腹式呼吸で安定した脳波( $\alpha$ 波)の増加も確認できているようで、日ごろからイライラしやすい人や緊張しやすい人には身につけたい呼吸法です。

呼吸法を意識することで、セルフコントロールが上手くなり、健康を維持促進し、美容や精神力、ひいてはコミュニケーション力が上がり、運がよくなるといった効果にまでつながっていくというお話でした。最後に内田先生が呼吸法のお手本を示してくださり、参加者全員で「幸せになる呼吸法」を体験し、皆さんとてもリラックスした表情をされていました。

#### 【講座の様子】

