

Medicine Health
医療・健康分野のスーパーバイオニアたち

35

本間生夫 「良い呼吸」のパワーで心身の回復を図る、呼吸生理学の権威

文 高橋 誠

text by Mac Takahashi

医療・健康コミュニケーション

私たちの活動エネルギーを育む、絶えまぬ呼吸。「良い呼吸」は健やかで充実した人生に直結します。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学の本間生夫学長は、長年にわたる研究で蓄積した呼吸の理論と実践をベースに「シクソトロピー呼吸筋ストレッチ体操※」を開発しました。



呼吸を変えるだけで心身が健康になる「5分間シクソトロピーストレッチ」のDVDは「7つの基本パターン」「2つのベアストレッチ」「4つの足のストレッチ」全13レッスンを収録。DVDのご希望は、yasuragi.npo@fordays.jp（安らぎ呼吸プロジェクト事務局）まで。

※シクソトロピーとは、ギリシャ語のシクソン（刺激を与える）とトロピー（変化する）を掛け合わせた物理化学用語。呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させ、胸の呼吸筋を柔らかくし、姿勢を良くし、良い呼吸を実現します。

緊張や不安を感じると、呼吸は速まり、息苦しさを感じます。逆に、呼吸のリズムが安定すると、心は落ちつき、安らぎを取り戻します。このような呼

吸と感情が一体化する仕組みは、脳の研究からでも明らかになっています。呼吸をコントロールし、気持ちを穏やかにすることにより、免疫力も高まるでしょう。「息を吸って、吐く」が基本の簡単な呼吸とストレッチ法なので、子どもから高齢者まで誰でも簡単に取り組みます。

被災地での成果を、コロナ禍の社会に広めたい

本間先生が理事を務める「安らぎ呼吸プロジェクト」は、「シクソトロピー呼吸筋ストレッチ体操」を東日本大震災の被災地の小学校や高齢者施設、医療施設などに導入しました。すると、子どもたちや高齢者、呼吸器疾患の方々の心身のストレスが和らぎ、「浅く速い」呼吸が「深くゆっくり」となり、不眠や不安などのさまざまな心身の症状が改善された事例があります。

with コロナ時代、マスクの装着が欠かせなくなるなど、私たちの「良い呼吸」を妨げる要因は増すばかり。コロナ禍の先行きは不透明、世界が不安に包まれています。収入減や失業な

どで精神的な苦悩を負ってしまった人々のストレスや不安のサポートも重要な社会課題となっています。「ひとりでも多くの方に、良い呼吸によって心と体を安らげ、健康を育んで頂きたい。誰もがいきいきと暮らせる社会づくりに貢献したい」それが、本間先生の願いです。

Profile

医療・健康コミュニケーション。慶應義塾大学経済学部卒。ミスノスポーツ、リクルート、米国西海岸最大の製函会社（LA12年）にて広報宣伝のキャリアを積み、ゴルフ場経営（山梨2年）、学校法人慈恵大学広報推進室長（東京16年）を経て、現職にて医師・研究者とメディアをつなぐ。医系シンクタンク「湾岸下町ライフデザイン戦略会議」、有識者ユニット「海医会」主宰。趣味はゴルフ、ワイン（JSA認定ワインエキスパート#58）。

ダイヤモンドオンラインで「森田療法を活用するバイオニア医師たち」連載中。



©ドクター本間の呼吸筋ストレッチ体操
Respiratory muscle stretch exercises with English subtitles. (英語字幕付き)
<https://www.youtube.com/watch?v=ax1qjDNeqzo&feature=youtu.be>

