

# 岡田あやこの健康ストレッチ

08

## 呼吸筋ストレッチ体操②

不安を解消しリラックスさせる「胸壁」のストレッチ

文 岡田あやこ

text & photo by Ayako Okada

呼吸数は心にも影響を与えるのをご存知ですか？ シクソトロピーストレッチ※1をわかりやすくした「呼吸筋ストレッチ体操」の開発者で呼吸生理学の権威、東京有明医療大学学長、本間生夫博士の研究で、呼吸数が多いほど不安感が高まることが明らかになりました。ストレスや不安が高まると呼吸は浅く速く不安定になります。逆にリラックスしていると呼吸は深くゆっくり安定します。皆さんも緊張した時に深呼吸をして心を落ち着かせた経験があると思います。感情と呼吸は密接に関わっています（情動呼吸※2）。今回は本

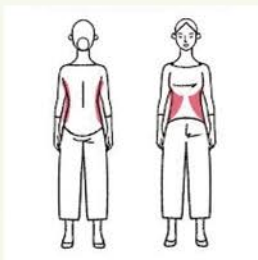
間先生直伝、呼吸を吐く時に使う「胸壁」をほぐし、弾力を高めるストレッチをご紹介します。呼吸を改善することで、気持ちを整え、不安を解消し、心身をリラックスさせましょう！（監修：NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト）

※1ギリシャ語のシクソ（刺激を与える）、トロピー（変化する）を掛け合わせた物理化学用語。筋肉に力を入れたままストレッチを繰り返すことにより筋肉全体が柔らかくなる現象。呼吸筋ストレッチ体操は、呼吸のリズムとカラダの動作をゆっくりと調和させ、シクソトロピー現象により、呼吸筋の柔軟性、良い姿勢をもたらす。

※2情動呼吸：情動（心の動き）により変化する呼吸。喜怒哀楽の感情、情動を左右する情動呼吸の中核は、大脳辺縁系にあるアーモンド状の「扁桃体」。

### 息を吐く、「胸壁」の呼吸筋ストレッチ体操（1セット3回〜）

【ストレッチする部位】



【腕を伸ばす時のイメージ】

- ・手を後ろに引き下げながら胸を張る。
- ・息を吐くとき左右の肩甲骨を閉じるように意識。
- ・両手が後ろで組めないときは、無理をせずできる範囲で。



【②伸ばす姿勢】

- ・息を口からゆっくりと吐きながら、両腕を後方へ伸ばす。
- ・息を鼻からゆっくり吸いながら、①のスタートポジションに戻る。

①〜②を1セットとして3セット以上を繰り返し、毎日5分間でも続けましょう。



【①スタートポジション】

- ・ストレッチを始める際は、まず背筋を伸ばしてリラックス。
- ・両手を腰の後ろで組み、息を鼻からゆっくり吸う。

◆呼吸筋ストレッチ体操を開発した呼吸生理学者、東京有明医療大学学長、本間生夫博士より

私たちは絶えず呼吸をし、活動するエネルギーを生み出しています。すこやかに充実した人生を送るためには、質の良い呼吸が必要です。

しかし、加齢やストレス、呼吸器疾患など、私たちは呼吸を妨げる要因に取り囲まれています。ひとりでも多くの方に、暮らしの中で呼吸を改善し、心と体を安らげ、健康を育んでいただきたい。そんな思いを抱いて開発したのが「シクソトロピー呼吸筋ストレッチ体操」です。

東日本大震災の被災地、高齢者施設などで成果をあげてきた体操を、さらに多くの方々に広め、誰もがいきいきと暮らせる社会づくりに貢献できれば幸いに思います。

### Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ、ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

講談社「現代ビジネス」サイトで、誰でもできるタイプ別「腰痛ストレッチ」動画をわかりやすく、好評解説中。



(youtube)  
<https://www.youtube.com/watch?v=mz9Dj6tcl9E>



(解説記事)  
<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/72513>

