

深呼吸とため息の効果

気持ちを落ち着かせる為に行う「深呼吸」。物思いについてしまう「ため息」。そのプラスとマイナスイメージを検証します。



チェック



気持ちを落ち着かせる為には深呼吸をよく行う

はい

いいえ



◆深呼吸の効果◆

深呼吸をするとリラックスできるのは、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり、副交感神経の働きが強くなるからです。心身が活動状態にあるときは交感神経の働きが副交感神経よりも強まり、逆に活動を休んでいるときは副交感神経の働きのほうが優位になることはよく知られています。

例えば、朝目が覚めて体を動かし、心身が活動しているときは交感神経の働きが強く、自律神経はいわば戦闘状態にあります。日中の活動を終えて夜になり、入浴して寝るころには副交感神経がより活発になり、全身の余分な力が抜け、ゆったりと落ち着いた状態になります。こうした活動状態からリラックスした状態へのスイッチの切り替えを、深呼吸は可能にしてくれるのです。

また副交感神経の働きが優位になると、体の末端の血流がよくなって、冷え症の改善や美肌づくりに効果があります。

◆ため息の効果◆

マイナスイメージの強い「ため息」ですが、実は体にとっては、よいことも。ため息は横隔膜から深い息をはく方法で、リラクゼーションになり、リラックスをもたらし脳内ホルモンを分泌する効果があります。

又、吸うことを意識せず、吐くことに意識のいくため息は、深い呼吸により脳が不安を感じる回数を減らすことができ、ネガティブな感情を軽減できると言われています。さらに新たな酸素を供給され、体内に蓄積している活性酸素をどんどん取り去ってくれます。

一説によると「ため息を吐く時は体が負の方になってしまっているので、それを解消させるためにため息をついている。実はため息はとても身体によく、思う通りに自分の心をコントロールできるようになる」

とされています。しかし、人前で多くのため息はなかなか気持ちのいいものではありませんので、人知れずこっそり行うことをオススメします！

さいが
彩華スポーツクラブ