

10月に入り、少しずつ秋らしくなってきましたが、寒暖差にはお気を付けください。

さて、今回は、呼吸について少し深掘りしたいと思います。

普段何気なくしている「呼吸」ですが、気付かない内に「浅い呼吸」になっている方が多いと言うタイトルを目にして、内容を読んでみました。

実は、私も気が付くとちゃんと呼吸をしていないことがあります。🦋
何年前くらいからか家人から、「ちゃんと呼吸してる？」と言われることがあり、作り物に集中したりすると、確かにまともに呼吸をしていないことがあります。(-_-;)浅い呼吸で起きる体の不調について書かれているのを見て心当たりもあり、多くの方にも知っていただきたいと思います。

浅い呼吸によって血中の酸素が不足し「隠れ酸欠」に陥り、全身の酸欠になってくるそうです。例えば、以下のような心当たりはありませんか？

- *めまい、息苦しさ、動悸
- *疲れやすい、疲れが取れにくい
- *頭がボーっとする、集中力が持続しない
- *やる気が出ない、気分が落ち込みやすい
- *肩や首のこりになりやすい
- *自律神経が乱れやすい
- *免疫力の低下

などの症状があると、疲れかな？年のせいかな？などと思ってしまうよね。それに、症状を押さえようと薬を飲まれる方も。

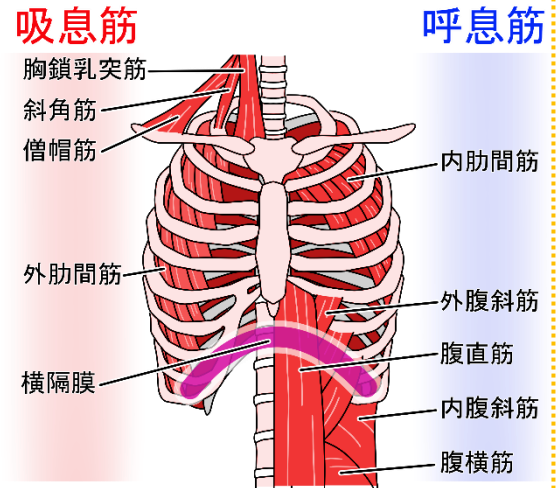
でも、**疑うべき所は「酸欠」で、呼吸が気力、体力など心身の体調に大きく関係している**そうです。

生活環境の変化で、パソコンやスマホが普及し便利になった反面、**長時間座りっぱなし、頭を下げ同じ姿勢**。更にコロナ禍でリモートワークも多くなり、運動不足に。おまけに**マスク着用も酸欠の一因**になっています。

また、肺は自力で動かすことのできる筋肉が無いので、肺の周りの呼吸筋(肋間筋や横隔膜など)やお腹、背中、首にある**呼吸に連動する筋肉の力を借りているので、巻き肩や猫背などで筋肉がこわばり、前傾姿勢で胸を押しつぶした状態で呼吸がしにくくなり、心肺機能や自律神経の機能も低下する**のだそうです。「呼吸」と言うと酸素を吸うことに集中してしまいがちですが、**二酸化炭素をちゃんとはき出さないと酸素を取り込むことができません**。

緊張や不安を強く感じた時(「過呼吸」の場合も同様ですが)酸素を吸うことばかりして、二酸化炭素とのバランスが取れないと、血液がアルカリ性に傾き一時的に血管が収縮したり細胞が正常に働かなくなったり、頭がボーっとしたり、手足がしびれるなど異変が起こるそうです。以上のように、浅い呼吸を改善するには、呼吸を助ける筋肉のサポートも欠かせません。**ストレス回避、リラックスも兼ね「自然呼吸」が良い**ようです。

ストレスは、腸が大きく関係していますから「腸活」も必要になります。体を動かす時には水分やミネラルなどの補給も大切になりますからまた、この時季、お肌のお悩みなども出てくると思いますから、**腸活呼吸筋ストレッチのためにも、OE飲料はきっとお役に立てる**と思います。是非、「OE飲料」をご活用ください。



呼吸は早くてもダメなんだって。胸を広げ、横隔膜が下がる様に腹式呼吸で、リラックスした状態でします。

まず、息を吐き切って息をちょっと止めてゆっくり鼻で吸って静かに呼吸し呼吸過多にならないようにしましょう。吸う時は鼻で息をはく時は口でね。長さはその方にもよるのでお任せします。

