

# スーハースーハ かがい! 深呼吸

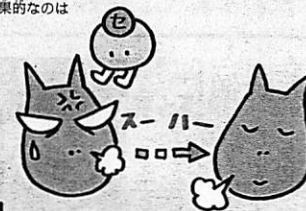
## しんこきゅう こうが 仔 深呼吸の効果

精神の安定に重要な役割を果たす「セロトニン」という神経伝達物質があるんだ。「セロトニン」は、ジョギングやスイミングなどのリズム運動で元気になる。深呼吸を繰り返すリズム呼吸も効果的だ」と首都大学東京教授の北二郎先生に聞いたよ。

セロトニンは怒りを鎮める作用があるんだ。体の活動を調整する自律神経のうち、交感神経に属する交感神経を抑えて、リラックスに関わる副交感神経を高めてくれる。イラッとしたら深呼吸が効果的なのはそのためなんだ。



おちついてください



セロトニンからは、後ぐつり眠るためのメラトニンという脳内物質もつくられる。深呼吸をしてセロトニンを増やせば、よく眠れて自覚めすつきりだね。

## ニュース 知りたいんジャ

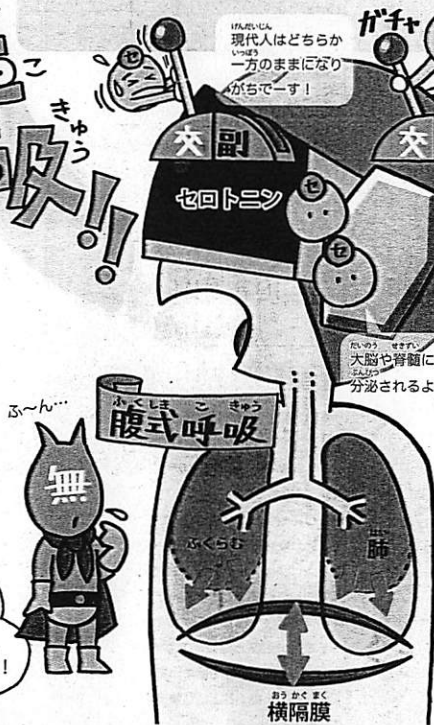


10連探が終わってどうにも気分が上がらない人は、呼吸が浅くなっているのかも。知りたいんジャーの宿敵、怪入ムカンシンもそのようで……。酸素を吸って二酸化炭素を吐き出す呼吸ではありません。さあ、深呼吸をしてみよう。ところで深呼吸って何? 【望月麻紀】



あ〜、連休明けでなんかだるいなあ……。世界征服も、やる気で〜す……

おい! 姿勢が悪いと、肺のすぐ下にある横隔膜を動かさにくから胸式呼吸になりがちだぞ



現代人はどちらか一方のままになりがちです!

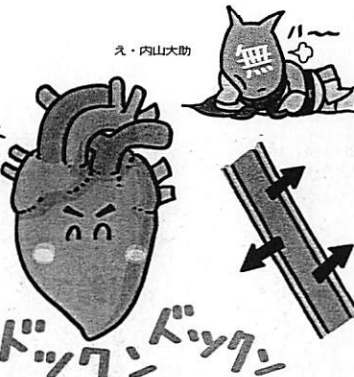
大副や背筋に分泌されるよ



ふ〜ん……

## しんこきゅう こうが 仔 深呼吸の効果

腹式呼吸をすると心臓にかかる圧力も変わるので、心臓のポンプ機能が助けられるわ。それに肺が大きく膨らむと肺の表面から血管を広げる物質も出るので、血圧も下がるってわけ。



え・内山大助

ドクドクドク



だから本当は、横隔膜を使って腹式呼吸をしなきゃだめなんだ!

ふ、ふくしぎ……?



呼吸って体が勝手にやっているけど、呼吸に関わる筋肉は自分の意思で動かせるんだぜ!

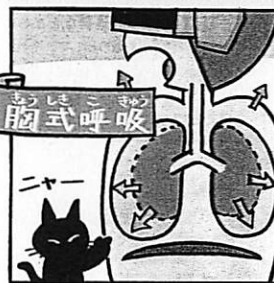
意識して深い腹式呼吸をすることが大切。

それが深呼吸!

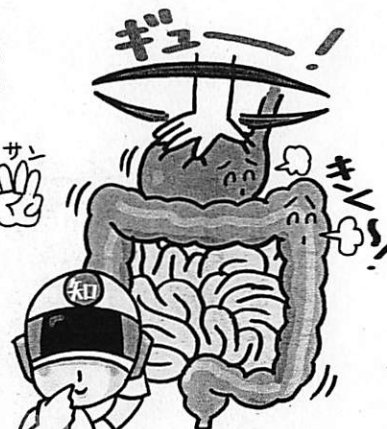
肺は胸郭という閉ざされた空間にあって、曲んでいる筋肉が肺を動かす。肺の下にある横隔膜を使うのが腹式呼吸。横隔膜が下がると空間が広がって中の圧力が下がり、肺は膨らむ。横隔膜が上がれば、肺はしぼむ。

## しんこきゅう こうが サ 深呼吸の効果

横隔膜の下には、胃や腸などの食べ物を消化するための消化液と呼ばれる酵素があるんだ。腹式呼吸で横隔膜が下がると消化液を刺激するから、消化のはたらきがよくなるんだよ。



呼吸をするときに使う筋肉のうち、胸の肋骨の間にある肋間筋を使うのが胸式呼吸です。肋間筋はさほど大きく動かないので、より多くの酸素が吸えるのは腹式呼吸の方です。また、胸式呼吸は交感神経に属する交感神経の活動を高めるので、胸式に頼った呼吸を続けているとストレスが大きくなります。



### しんこきゅう 上手になるには……

北先生に聞きました。まず「ゆっくり吐く」から始めます。両手を伸ばしたまま、ゆっくり吐いて、吐ききる。吸う時は、肩は上げずに吸います。胸を出すときは息を吐いているので、吸うのも吐く練習になります。「小学生なら九九を唱えたらどうか」。北先生のアドバイスです。

うん! 胸がスッキリ! やる気出てきた! 世界征服だ〜っ!

なんだとお〜!?