

# 5月9日は呼吸の日

1999年にNPO法人日本呼吸器障害者情報センターが制定した記念日です。5月9日なのは「5=こ 9=きゅう」で「呼吸（こきゅう）」の語呂合わせと新緑の美しい季節であり、風のそよぎに深呼吸すると自然への感謝と生きる喜びを感じる頃、ということで日付が決まっています。

## 呼吸の大切さについて改めて考え、普段の呼吸を見直してみませんか？

特別な訓練も必要なく、誰でも気軽に取り組める呼吸法が「腹式呼吸」です。

### ★腹式呼吸の効果

- ・リラックス効果
- ・免疫力の強化
- ・血行促進
- ・便秘の向上
- ・インナーマッスルの強化
- ・声が出しやすくなる

この3つはどれも副交感神経が優位になることで得られる効果だと言われています。

\*副交感神経  
身体を休めるときに働く  
自律神経の一種

### ★腹式呼吸の方法

1. 右の手のひらをお腹に、左の手のひらを胸にあてる。  
(逆でもOK)。
2. まずは、今ある息をすべて吐き切る。
3. 鼻からゆっくりと息を吸いながら、手のひらに反発するようにお腹をできるだけ大きく膨らませる。  
手のひらでお腹が大きく膨らみ、胸はほんの少し膨らむのを感じながら丁寧に息を吸う。
4. 口からゆっくりと息を吐きながら、お腹をぺたんこにしていく。カラダから空気が抜けていくのを手のひらで感じながらしっかりと吐き切る。

