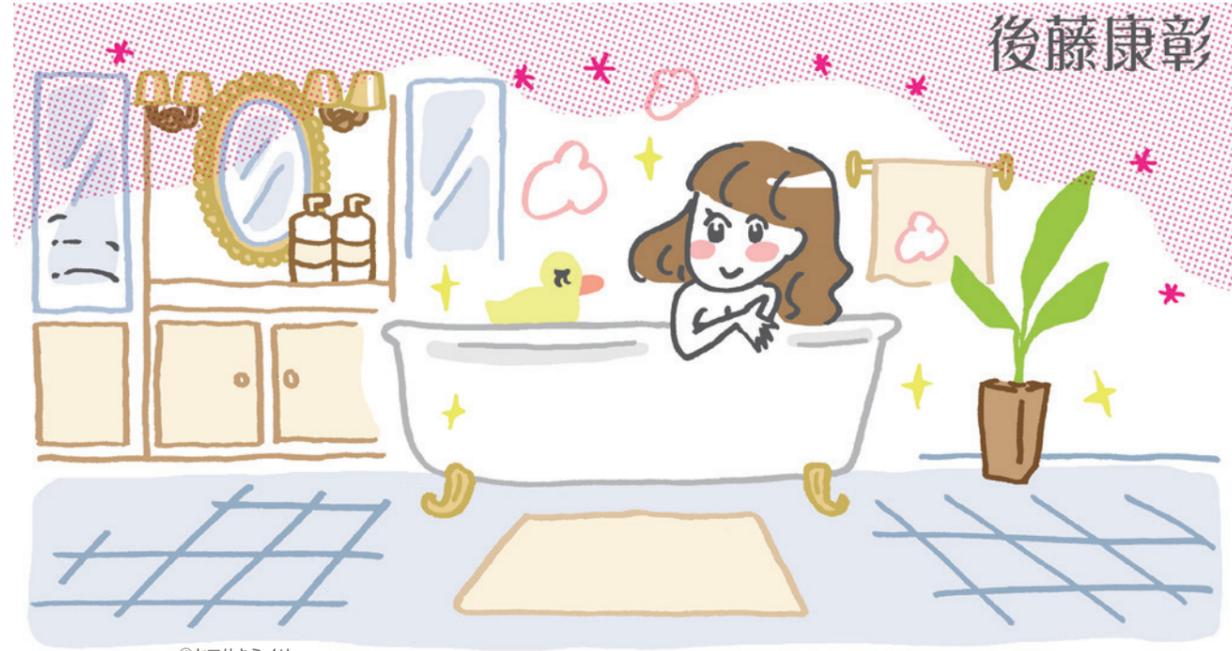


シリーズ お風呂で女子力UP!

後藤康彰



©ヤマサキミノリ

呼吸で整え「バランス美人」

「ずってまはくこと」が生きること

「呼吸」は、なにげなくしてありますが、まんま生きることで「おぎゃあ」の瞬間から「息を引き取る」まで、我々とは切っても切れないのが呼吸です。

息を吸う時（吸気）は収縮期血圧（高いほう）が下がりが心拍数が増加。息を吐く時は収縮期血圧が上がって心拍数がゆつくりになります。

呼吸を整えることは自律神経のバランスをよくすることが知られていて、健康法もたくさん提案・実践されています。太極拳、ヨガ、エクササイズ、どれも優れているかわかりませんが、きつとどれも良いのではないのでしょうか。呼吸を意識することは、生きることを意識すること、…、のような気がします。

「酸素に感謝してみよう」

お風呂に入ったときに出る声って、みなさんは多いと思いますか？私は温泉や銭湯に行くたびに耳を澄ますようにしています。20年程度の温泉・お風呂探訪経験で聞えて来たトップ3は…

3位 きもちいいいいいい…
2位 ごくらくごくらく
べたな感じもしますが、小さいお子さんも多かったりするので、少々意外ですが、大人の真似するのでしょう。

そしてダントツの首位は…
1位 「ふうあああああああ」
…いや、男子風呂限定なんですけど女子もやりますよね。いや、やるにチガイナイ。
理由は簡単、静水圧です。全身浴でぐぐぐと水圧がかかると、横隔膜が押し上げられて肺を圧迫。たまらず空気が押し出されるので、出てくるのが、「ふうあああああああああ」。

著者：後藤康彰
日本健康開発財団 温泉医学研究所主席研究員
出典：旅とワインとワンコが大好きな出版社 虹有社(こうゆうしゃ) WEBないろ <http://www.kohyusha.co.jp/>

好評発売中！
新刊『庭のざぶとん犬』(くにのいあいこ・著)
「犬あるある」がいっぱい！
読めば犬が愛おしくなる、コミックエッセイ！
<http://www.kohyusha.co.jp/books/item/978-4-7709-0070-8.html>

膜が押し上げられて肺を圧迫。たまらず空気が押し出されるので、出てくるのが、「ふうあああああああああ」。

さて、そんな訳でお風呂の中では肺に負担がかかっていますから、いつもより呼吸を意識しやすくなることで、息を吸いきってみたり、吐ききってみたり…。ゆつたり大きく呼吸をすると、腹式呼吸や胸式呼吸の感覚が研ぎ澄まされていくというのが私の自説です。酸素は人間にとってガソリンみたいなものですから、お風呂の中でちょっと呼吸を意識してみると、女子力UPにつながるような気がしています。

コツは吐くほうに意識を向けること。深呼吸を繰り返すと、心拍数も徐々に減少し、リラックスできることと請け合いです。埼玉医科大学リハビリテーション医学の倉林均教授は、次のような水中呼吸法を提唱なさっています。

まずは、38℃程度のぬる目のお湯に首までゆつくり浸かります。

- ① 深く息を吸い込んだ後
 - ② 口と鼻を水面から2〜3cmもぐらせませす
 - ③ ゆつくりと口から息を水中に吐きだして
 - ④ 口を水面から出しましょう
- このサイクルを繰り返すことで、

呼吸機能が高まることが実証されています。本来は運動浴槽で行いますが、家庭のお風呂や温浴施設のお風呂でも同様の効果が得られます。

皆さんもぜひ、試してみてくださいいかがでしょうか。



©ヤマサキミノリ

温泉入浴の「エキスパート」を目指しませんか

「温泉入浴指導員」(厚生労働省実施要領準拠)をご存知でしょうか。どなたもご受講いただける2日間の講習会で、「目的に応じた入浴法」や「温泉医学」などを学びます(主催:日本健康開発財団)。現在までの修了者は約4,800名。

カリキュラム



講習期間: 2日間
受講資格: 不要
健康作りに関心のある方ならどなたでも受講できます。

ご興味のある方は [こちらをご参照ください。](http://www.jph-ri.or.jp/guide/)

一般財団法人日本健康開発財団
〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町1-29-4 日本橋蛸殻町東急ビル6階
TEL 03-3668-1261 / FAX 03-3668-1263 担当 平間、後藤