

## 呼吸筋ストレッチ体操 -心を癒す呼吸を目指して-

赤井利奈

国立研究開発法人国立精神神経医療研究センター

精神保険研究所 行動医学研究部

### 呼吸筋ストレッチ体操とは

呼吸筋ストレッチ体操とは、深く呼吸をしながら呼吸筋を伸縮させ、呼吸筋の動きを良くすることにより、呼吸リズムを整える体操です。呼吸筋とは、呼吸の際に胸郭の拡大・収縮に関連する、首や肩、胸、腹などの筋肉を指します。加齢やストレスによる筋肉のこわばりや、慢性閉塞性肺疾患のような呼吸器疾患により息苦しさが生じた場合に、呼吸筋をストレッチすることで筋肉を柔らかくして弾力性を取り戻し、呼吸を楽にする効果が医学的に証明されています。

また、日常的にストレスや不安を抱えることによっても息苦しさを感じる場合があります。深刻なケースでは過呼吸になる場合もあります。これは不安や緊張が強まると同時に呼吸が浅く、速く変化し、呼吸が乱れることが深く関係しています。さらに、ストレスを感じると体の筋肉が緊張するため、呼吸筋を柔らかくし、呼吸をゆっくりと深く変化させる呼吸筋ストレッチ体操は、不安を和らげ、リラックスさせるという心理的な効果があります。

### 呼吸と心のつながり

私たちの呼吸は大きく三つの種類に分けられ、それぞれ脳の異なった部位からの指令によってコントロールされています。一つ目は、普段無意識に行っている代謝性呼吸です。これはエネルギー代謝を目的として体内の酸素と二酸化炭素の量を調整しているもので、延髄でコントロールされています。二つ目は、意識的に息を深く吸ったり吐いたり、もしくは息をこらえたりできる随意呼吸です。これは大脳皮質からの指令でコントロールされています。

そして三つ目が、心の動きと同時に変化する情動呼吸です。私たちの呼吸は、不安が高まると浅く乱れたり、リラックスすると自然にゆっくりになったりします。この呼吸は脳の深部にあるアーモンドのような形の扁桃体という部位からの指令で生まれています。この部位は私たちのさまざまな感情を司っている中枢でもあるため、呼吸と感情は常につながっているというわけです。

不安やストレスのようなネガティブな状態が続いた場合、扁桃体が活発になり、呼吸が乱れ、浅くなり、さらに悪い影響を及ぼす可能性もあります。呼吸を整え、深くゆっくりとしたリズムに変化させることができれば、悪循環を改善し不安も和らげることができます。このため呼吸筋ストレッチ体操のように呼吸を安定させる方法は、不安やストレスに対してのコピーングメソッドとして有効と考えられます。

## 呼吸筋ストレッチ体操の活用について

呼吸筋ストレッチ体操は、1) 息苦しさの減少、2) 呼吸の効率の改善、3) 不安やストレスの軽減、という三つの効果があります。体操は肩、首、背中、胸、と5種類のストレッチで構成されており、全体をゆっくりと3回行うだけで効果が実感できます。ストレッチ体操ですので、日常的に続けて行くと徐々に筋肉が柔らかくなり、効果が上がります。ただし、やめてしまうと元に戻ってしまうため、毎日続けることがより高い効果につながります。道具は必要なく、立っただけでも、座っていても実施は可能です。子供から高齢者まで誰でも簡単にできることから、現在では教育現場を始め、病院、介護施設、スポーツジムなど様々な施設でセルフケアの方法として活用されています。呼吸や心の問題を抱えている方はもちろん、アスリート、歌手、いけばな作家など様々な方が生活の中で実施し、効果を報告しています。

体操の導入方法としては、スマホ・携帯アプリ、パンフレット、ビデオなどで簡単に学べて、一度に複数の人に実施が可能なおことから、特に災害時には大勢の方々にすばやくセルフケアとして提供できるというメリットがあります。実際に2011年の東日本大震災の被害に見舞われた岩手県宮古市の小学校でストレッチ体操を実践してもらったところ、子供たちの不安度が下がっていることが確認されました。また、子供たちを通じて、呼吸筋ストレッチ体操を音楽に合わせて実施するとより覚えやすいことが分かったため、音楽に乗せた「ラッタッタ呼吸体操」を開発しました。現在では宮古市の子供たちの協力でDVD化され、YouTubeなどを通じてさらに多くの方に活用されています。

## 呼吸筋ストレッチ体操の実践、指導にあたって

呼吸筋ストレッチ体操は簡単に覚えることができますが、いくつかの注意点があります。

- ① 他の運動と同様に、体調が悪い時には実施しないでください。
- ② 突然呼吸のリズムが変わるとふらつくことがあるため、安全な体制を整えてから実施してください。
- ③ ストレッチをするにあたって痛みが出た場合には中止、または痛みが出ない範囲で実施してください。
- ④ この体操は呼吸が重要ですので、ゆっくり、正しい呼吸をしながら実施するように心がけてください。
- ⑤ 継続することで効果が上がりますので、できる範囲で毎日続けてみてください。加えて、特に不安や緊張を感じた時にも随時活用することをお勧めします。

指導する前に、まずはご自分のセルフケアとして是非体験してみてください。

呼吸筋ストレッチ体操や呼吸について、より詳しく知りたい方には、「NPO 法人 安らぎ呼吸プロジェクト」にて定期的な講習会や、認定指導士の資格制度もありますので、ホームページ (<https://yasuragi-iki.jp/>) をご覧ください。体操の考案者で呼吸生理学者の本間生夫先生の解説や、ラッタッタ呼吸体操のDVD、呼吸筋ストレッチ体操のDVDなども紹介されています。