

呼吸を整えて心身のリラックスを

おがわ ちえこ
小川 千恵子

越谷は江戸時代、日光街道の宿場町として栄えた町です。将軍の休憩・宿泊所が設置され、徳川家康も鷹狩りや日光参拝の際に立ち寄ったそうですから、にぎわいと風情のある町だったのでしょうか。日光街道は江戸の日本橋から日光東照宮までの約140kmの街道です。当時の日本人はかなりの健脚で、一日30~40kmは平気で歩いたそうですから、江戸から日光までは4日~5日程度の旅路でしょうか。現在は、日本橋から日光までは特急列車で約2時間半、高速道路を使用せずとも車で約3時間で到着です。現代は当時の5日分を3時間で駆け抜けます。

さまざまな文明の利器により、私達の生活は大変便利になりました。特にこの20年~30年で通信技術が発達し、昔とは比較にならない程の情報が超高速でやり取りされています。現代人が1日に受け取る情報量は江戸時代の1年分などと言われていますが、ほんの数年ですら情報量は爆発的増加を見せています。令和2年の総務省の情報通信白書から、令和元年11月のデータを見ると、データ通信量が1年間で15.2%増加したと報告されています。特に携帯端末の発達により、私達は常に時間に追われ、片時も仕事を離れることが出来ません。

そんな、忙しく情報過多で緊張が続くストレス状況下では、私達の呼吸は浅く速くなっています。心身のリラックスには、深くゆったりした腹式呼吸が有効です。腹式呼吸のやり方を3つのステップで紹介します。

姿勢は立っても座っても寝てもよいです。

- ① 目をつむりリラックスしておなかに手を当てます
- ② 吐く息に注意を向けて、下腹部をへこませる感じでゆっくりと口から息を吐きます
- ③ 苦しくならないところで、下腹部を膨らませる気持ちで鼻から息を自然に吸います

吸う息の倍の長さで息を吐くとより効果的です。5分~10分繰り返します。