

ご家族の皆様へ



目に見えないウイルスの出現によって、暮らしが大きく変わっています。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

人と逢う時間、話す時間、心が通い合う機会が少なくなりがちな日々が続く、心も体も少し疲れが出てくるころではないでしょうか。しかも、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスクの着用は必要不可欠ですが、マスクをしていると、息苦しさから呼吸も浅くなりがちですよね。

マスクをしていると・・・

浅い呼吸を続けていると、酸素という大事なエネルギーが体内で不足しますから、疲れやすくなります。自律神経のバランスが崩れて、血液の流れが滞り、免疫力も低下します。

意識して、しっかり呼吸することは、とても大切です。

からだをうごかしてみてください

では、実際にどのようにして深い呼吸を行えば良いのでしょうか。

ポイントは、「ゆっくり、優しく、頑張らない」ことです。例えば、肩をすくめるようにチカラをグッと入れて体をかたくして息を吸ってみていただけますか？

ほんの少しの間しか吸うことができませんよね。けれど、肩はもちろん、全身のチカラを抜いて、ふ～っとうそくの炎を揺らすようにして息を口から吐ききったのち、ゆっくり、優しく鼻から息を吸うと…先ほどよりも長く、深く、息を体の中に取り込めますね。

ゆっくり、やさしく、「^{きょうかく}胸郭」を意識して・・・

呼吸の方法には、腹式呼吸など、いくつか種類がありますが、ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」の際にお伝えしているのは、胸郭（胸にある鳥かごのような骨格。胸椎という背骨の

一部分と、胸骨、ろっ骨から成ります) を大きく膨らませる呼吸です。

まず、両手を腰に当てたら、その手を少し上に上げて、左右のろっ骨を軽く押さえ、そのまま、ゆっくり、優しく、頑張らずに、深呼吸してみます。

胸郭全体に、息を行き渡らせるイメージです。

そう、プールや海で、水の中に顔をつける前のように、体の奥深くまで酸素が届くように想像しながら行います。息を吸えば大きく膨らみ、息を吐けば縮むろっ骨の動きが感じられましたでしょうか。



■ からだが楽に・・・

体の大黒柱である背骨とたくさんの関節でつながっているろっ骨の柔軟性が高まると、姿勢も良くなり、代謝や免疫力が上がります。身体機能の改善が促され、体が楽になります。

このように、「KaQiLa～カキラ～」は、関節の「カ」、機能改善の「キ」、楽になるの「ラ」から、名づけられたエクササイズです。

深呼吸は、道具も要らず、いつでもどこでも、立っていても座っていても、寝転んでいてもできます。たった1回、深呼吸するだけでも、ろっ骨まわりにある呼吸筋が目覚めて動き始めてくれます。続けることで、酸素を取り込みやすい体になっていきますよ。

■ 深呼吸で、心もからだもリフレッシュ！

さあ、お子様と一緒に、空を見上げながら胸を大きく開いて、ゆっくり、優しく、頑張らずに深呼吸してみませんか。皆様が、ご自身の体をいたわる時間で、心も体もリフレッシュ、リセッ

トできますよう、元気&笑顔で過ごせますよう祈ります。

また皆様と笑顔でお逢いできる日を待ち望んでいます。



おかだ ちえ
岡田 千恵