

2021年 12月10日 (金)

みらいとびら  
**未来への扉**



高等特別支援学校 支援部 第148号

## 今年の漢字「呼吸」

支援部 N・K

今年も残すところわずかとなりました。京都市東山区の清水寺では年末にその年、1年を振り返るものとして「今年の漢字」が発表されています。昨年度は「密」でした。今年も東京五輪(オリ・パラ)が開催されたため「輪」と予想しているのですが、私がこの1年、生活の中で意識して取り組んだことは「呼吸」です。

ここ数年、コロナウイルス感染防止のためにマスクを着用しての生活が続いています。感染予防するための手段として毎日、当たり前のようにマスクをつけて生活を送っていますが私は時々、息苦しさや頭に酸素が行き届いていないような感覚になることがあります。そして浅い呼吸をしているときは気持ちが落ち着かず、浮ついた状態になり、時折ストレスを感じることもあります。

普段、無意識に行っている呼吸に目を向けてみると呼吸はそのときの心の状態を表していると感じます。困難な課題や慣れていない環境の場面では、自然と力が入り、緊張感がいっぱいになります。そしてドキドキした気持ちになると呼吸は浅い状態になっています。

そんなとき、「緊張しているときは大きく深呼吸してごらん」と一度は人から言われたことがありますよね。言われた通り、体をいっばいに広げて大きく深呼吸すると緊張がほどけて心が落ち着いたという経験があります。また天気の良い晴れた日に外へ出かけ、きれいな景色を見たときには無意識に深呼吸し、「気持ちいいなあ」と感じ

ることがあります。

呼吸はそのときの心の状況によって変わり、また逆に心は呼吸によって変わって来るとも言えます。ですから呼吸を意識し、整えることができれば心も落ち着いた状態になり、安定するということになります。

呼吸という言葉の「呼」は息を吐く、「吸」は息を吸うことを意味しています。文字の通り呼吸は「吐くこと」から始まります。

呼吸法について調べてみるとまずはできるだけ時間をかけてゆっくりと息を吐くことが大切です。時間をかけて吐き切ると自然と新鮮な空気が体内へ入ってきて、吸うことを意識する必要はないということです。

深い呼吸ができるとうったりとした気持ちになり、安心感が得られます。また深い呼吸を行うことで全身の血行を良くし体が温まることにもつながります。

生徒のみなさん、これから三田の厳しい冬を乗り切るためにも呼吸を意識し、心身を整えてみてはいかがでしょうか。

ここで1つ、呼吸の仕方を少し発展させたドロインという呼吸法を紹介します。この呼吸法はお腹周りにある腹横筋という筋肉が大きく関係しています。

腹横筋はお腹を支えるコルセットのような役割を果たしていて、ボールを投げるとき、荷物を持ち上げるとき、またジャンケンをする時でも人の体の中で最初に力が入るのが腹横筋です。つまり腹横筋はすべての動作につながる筋肉でここがしっかり働くとあらゆる動作がスムーズにできるというわけです。

腹横筋を意識して鍛えることで体の軸を感じることができ、安定した姿勢を保つことにつながります。

では具体的にドロインの仕方(立位バージョン)についてお伝えします。

- ① 足は肩幅くらいに開き、背筋を伸ばす。まっすぐ前を向きリラックスした状態をつくります。
- ② 両胸の下あたり(肋骨のあたり)を手で押さえ、フーッと息を5秒間かけてゆっくりと時間をかけて口から吐く。そのときにおへその下に力を入れ、お腹をへこましていきます。肋骨の間がキューツとしまっていく状態になればOKです。
- ③ 次に肋骨あたりを手で押さえ、鼻から5秒間、ゆっくり息を吸います(お腹はへこんでいる状態で)。その時に肋骨と肋骨の間が少し広がればいいです。
- ④ この呼吸法を5回ほどゆったりとした気持ちで行います。

ポイントは、リラックスした立位の状態で頭の位置を変えないこと。頭の位置を意識しないと背中が丸くなり、お腹周りの腹横筋を意識した呼吸につながりません。くれぐれも食後にこの呼吸法をしてはだめですよ。

今回は呼吸について取り上げました。次回は体の軸をとらえた姿勢保持について取り上げます。

それではみなさん、少し早いですがよいお年をお迎えください。