

健康商談室

简单易行的应激反应消除法⑦

各种各样的放松法

腹式呼吸法

常听说人处于紧张状态时，如果想驱除紧张获得放松，最好是做“深呼吸”。实际上，处于紧张状态中的人，其呼吸大多浅且急促。其实，使呼吸变得平稳安定，是在任何地方都可能实现的最为简单易行的放松法。

而这种放松法的要领不是深呼吸，而是“腹式呼吸”。吸气时使腹部隆起，呼气时再让隆起的腹部扁凹下去。其窍门是呼气要比吸气进行得长一些。有实际医疗报告显示，几名患有心因性高血压的人，因为掌握了腹式呼吸法，而使血压下降了很多。

要是学会了闭目、全身放松并用腹部呼吸，那么就等于掌握了放松法的基本要领。

冥思・坐禅・瑜伽

冥思、坐禅以及瑜伽，本来都来自于宗教修炼，但是它们也可以作为维护健康的呼吸方法，而被考虑进来。

它们与单纯的腹式呼吸法不同，因为它们还强调调神、调息以及调心。不光局限于呼吸（气息），还追求身体和内心的和谐与统一。

无论选择上述哪一种方式，要想练就正确的功法，都需要在正式的道场，接受正式的指导，并锲而不舍地练习一定的时间。不过，我们打算在此为您介绍一下其中较为简单、属于本质性的方法。

怎样呼吸

①调整姿势（调身）

瑜伽有着属于瑜伽流派的调身法，而坐禅则有着叫做结跏趺座的调身法。日本自古以来就采用了静座或安座这两种方式。

要是身在工作单位的话，那么不妨静静地坐在椅子上；要是在家中，也可以盘腿坐或是仰卧。

②调整呼吸（调息）

坚持用十秒钟来吐气，用5~6秒钟来吸气。这样在一分钟内反复进行四次，慢慢儿呼吸。用鼻孔吸气，用嘴呼气的话，或许可以做到悠缓地呼吸。

吸气时使腹部隆起，感觉吸满了气时，稍做停歇，接着一边让隆起的腹部慢慢扁凹下去，一边吐气。

开始时可以看着表进行，习惯后便可闭目

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑦

リラックス法あれこれ

腹式呼吸法

緊張状態にあるとき、それをほぐすためには「深呼吸をしなさい」とよくいわれますが、實際、緊張状態にあると、呼吸は浅く、速くなっていることが多いのです。そこで呼吸を整えることは、どこででもできる簡単なリラックス法になります。

ポイントは、深呼吸ではなく「腹式呼吸」。これは、吸うときにはおなかをふくらませ、吐くときにはおなかをへしゃんこにするつもりで吐くもの。吸うよりも吐く息を長くするのがコツです。心因性の高血圧の人は、この腹式呼吸をマスターするだけで血圧がかなり下がった、という実際の治療報告がいくつあります。

自をつぶって、からだの力をぬいて腹式呼吸をすることができるようになれば、リラックスの基本は身についたも当然です。

瞑想・座禅・ヨーガ

瞑想と座禅、ヨーガはもともと宗教の修行法からきているのですが、健康法として考えるとときには、呼吸法の一環と考えることができます。

たんなる腹式呼吸とちがう点は、調身、調息、調心といって、呼吸（息）だけでなく、からだも、心もととのえようとする点にあります。

このいずれもを、正確に行なうとなると、きちんととした道場で、きちんととした指導者のもと、一定期間の訓練を積んで行なわなければなりません。けれどもここでは、そのかんたんなやり方、エッセンスだけをご紹介してみましょう。

呼吸法のやり方

①姿勢をととのえる（調身）

ヨーガにはヨーガ流の調身があり、座禅では結跏趺座といつて調身法がある。日本古来の方法では、静座や安座がとられている。

職場では椅子に静かに座るのもよし、家では安座や、仰向けに横たわるのがよい。

②呼吸をととのえる（調息）

10秒間ぐらいかけて吐き、5~6秒で吸う。

呼吸。

③調整内心（調心）

至此，掌握了调身和调息的要领以后，接下来就要闭上双眼，拒绝一切来自外界的视觉刺激，让大脑休息，让内心平和。这样，你就会真正进入一个安静祥和、令人愉悦的天地。此时，你的内心也就得到了调整。

无论在职场还是在家里，什么人都可以掌握的上乘休息法

让我们来做“心灵广播操”

指导 = 久保田 浩也 先生

放松身体 抑制大脑兴奋

刮风下雨，严寒酷暑，还有人际关系，工作指标，再加上办公自动化等等，作为一名现代人，我们时时刻刻都被各种各样的刺激（应激物）困扰着。

遇到刺激时，人体就会无意识地做出反应，而大脑也会因此兴奋。大脑处于兴奋状态时，必然会给身体造成紧张。

我们都有过在节骨眼时双手或声音颤抖，无法正常发挥自身能力的经历。这些都源于我们的身体处于不必要的紧张状态或是过分紧张。

还有就是，我们自小就在“加油、加油！”的鼓励声中长大。加油本身是一种紧张状态，我们都懂得如何加油，却没有人告诉我们加油以后，要怎么才能让紧张的身体松弛下来。

当然，即使我们想到了“这会儿太紧张，需要放松一下”，可是处于兴奋状态的大脑却不肯自动松弛下来。

因此，通过放松身体从而使兴奋的大脑松弛下来，在一瞬之间解除紧张状态，不让内心积郁和劳顿，这，便是“心灵广播操”。

◆体验让身体松弛

①B(照片中人物为久保田先生) 按照片所示，用胳膊肘和手腕支撑 A(女性) 的好使的手臂。

②A 使右手完全放松，感觉已经松弛后，对 B 说“完全放松了”。

③听到后 B 将支撑 A 的手抽开。A 如果真的放松了的话，其右臂便会毫无气力地垂落下来。事实上大多数情况下，当支撑对方的手臂抽开时，对方的手



1分間に4呼吸ぐらい、ゆっくり呼吸する。吸うのは鼻からするが、吐くのは口からのはうがゆっくりできるかもしれない。

吸うときにはあなたをふくらませて、いっぱいに吸ったら少し止め、あなたをへこますようにゆっくりと吐く。

最初は時計を見ながら行い、慣れてきたら目をつぶって行う。

③心をととのえる（調心）

こうして、調身、調息をマスターしたら、さらに、目をつぶり、視覚刺激を遮断して、脳を休め、心を静めることを心がける。すると、ほんとうに穏やかで快い境地になってくる。こうなれば心がととのってきたのである。

職場で家で、だれにもできる上手な休み方

「心のラジオ体操」をしよう指導 = 久保田 浩也先生

体をゆるめて脳の興奮をおさめる

風雨や暑さや寒さ、さらに入間関係、仕事のノルマ、O Aなどなど、現代人は常に、無限といついていいほどの刺激(ストレッサー)にさらされています。

刺激に会うとからだは無意識に反応し、それを受けて脳が興奮します。そして脳が興奮していると必ずからだの緊張が起こります。

私たちは、大事な場面で手や声が震えたり、実力が発揮できなかったりする経験をします。これらはいずれも、からだが不要な緊張や過剰な緊張をしているためです。

また、幼い頃から「がんばれ、がんばれ」といわれて育っています。がんばることも緊張ですが、がんばることは身についていても、がんばったあとで力をぬく方法は教えられていません。

ところが、「緊張しているから、リラックスしなければ」と頭で考えても、興奮している脳は自分でリラックスすることができません。

そこで、からだのほうからリラックスさせて頭の興奮をほぐし、不要な緊張は瞬時に取り除き、心の疲労をためないようにしようというのが、この「心のラジオ体操」です。

◆力をぬくことを体験する

①B(写真では久保田氏)がA(女性)の利き腕を写真のように肘と手首の部分で支える。

往往成水平状，或是慢慢落下。这表明对方还没有完全放松。由此可见，要做到“四肢无力”其实是很难的。

◆心灵广播操的具体步骤

○准备

解开裤带，取下手表、手链、眼镜、耳环以及项链等随身之物。男性请松开领带，并将白衬衫的扣子从上数到下解开三个。

①完全坐进椅子内，挺胸，向外伸直双腿，反复进行2~3次腹式呼吸。在不感觉气闷的前提下尽可能缓慢地用嘴吐气，吐完后用鼻子一下子吸气。



②让身体、脖颈和面部放松。身体放松后，整个人会松垮下来。脖颈放松后，脑袋会哐啷一下前垂，此时脊背会像被什么拉着一样承受脑袋的重量(有颈椎挫伤后遗症的



人，要脊背靠墙，并向后仰头)。面部放松的话，双眼会迷蒙且合闭，并半张嘴。

③将注意力不经意地移至双手和双腿。此时不要考虑去做什么，而是当手脚发生什么变化时能意识到就行。

④在内心深处对自己大约说五遍：“我的双手双腿好暖和啊！”开始时不会感觉到暖和，但不用在意。

⑤在双眼合闭的情况下，让身体回到①的位置，按照片⑤-A~B所示要领，做恢复动作。(为进行正常工作，让身体回到一定程度的紧张状态)



⑥做2~3次腹式深呼吸(与①相同)，然后慢慢睁开眼睛。

○注意

- 连续做两次这样的练习。

- 每天做一次即可。

- 一开始不容易做好。做4~5次以后，仍然感觉不到手脚发热也请坚持下去。(要是感到有点出汗，或是哪儿有点发麻，或是真正感觉到发热，这些都表示您的练法很正确)

[未完待续]

摘自《富裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》[(株) 社会保险出版社发行]

②Aは右腕の力を完全にぬき、ぬいたと思ったらBに「ぬけました」と告げる。

③それを聞いたらBは支えている手をはずす。ほんとうにAの力がぬけていれば、右腕は崩れるよう落ちる。実際には支えを外しても水平のままだったり、ゆっくり落ちてゆくケースが多い。これはまだ腕に力が入っている。脱力の難しさがわかるだろう。

◆心のラジオ体操の実際

○準備

ベルトをゆるめ、腕時計、ブレスレット、めがね、イヤリング、ネックレスなど、身に着けているものをはずす。男性はネクタイをゆるめ、ワイシャツのボタンを3つ目ぐらいまで外す。

①いすに深くかけ、背筋を伸ばして脚を投げだすようにし、腹式呼吸を2~3回くりかえす。苦しくない程度にできるだけゆっくり口から吐き、吐き終わったら一気に鼻から吸う。②からだと、首と、顔の力をぬく。からだの力をぬくと、からだがしづむようになる。首の力をぬくと頭ががくんと前に落ち、頭の重みで背がひっぱられる感じになる(鞭打ちの後遺症のある人は、壁を背にし、後ろに首をそらす)。顔の力をぬくと目はトローンとつぶり、唇は半開きになる。③両手両足にほんやりと注意を向ける。この時は何かしようとせず、手足に何か変化があったら気づくという程度。④心のなかで「両手両足があったかあるいは」5回ぐらいいう。初めのうちは温かさを感じないが気にしない。⑤目をつぶったまま体を①の位置にもどし、写真⑤-A~Bのように消去運動を行う。(からだにある程度の緊張をとりもどし、仕事などにもどるため) ⑥腹式の深呼吸(①と同じ)を2~3回して、ゆっくり目を開ける。

○注意

- この1サイクルを2回ぐらい行う。

- 1日に1度行えばいい。

- 初めからうまくは行かない。4~5回続けても手足が温かくならなくても根気よく続ける(汗っぽい感じ、なんとなくしびれるような感じ、実際に温かくなることなどがあれば、順調にいっている印となる)。[次号に続く]「心のゆとりが健康を生む一気輕にできるストレス解消法」(株)社会保険出版社発行より抜粋