

呼・・・息を吐く、吸・・・すう。とりこむ。

ヒトは出生すると外呼吸を開始する。新生児では健常であっても1分間に30回程度の呼吸をしているものの、成長と共に1分間当たりの呼吸数は次第に減少し、健全な成人の呼吸数は1分間に12回から20回(安静時)とされている。老化とともに肺の伸縮性は低下し、成人期と同じガス交換を行うのに必要な呼吸数は増加する。

呼吸は代謝の中でも最も重要な役割を担っている部分です。また、人間の呼吸の回数は1分あたり平均18回といわれていて、1日に換算すると、2万6000回!といわれています。

人間は一生で何回呼吸をするのかな?

1分間の呼吸回数は、年齢や活動量などによって変わるけれど、標準的な回数はおおよそ20回前後といわれている。これに60をかけて、1時間の呼吸回数はおおよそ1200回。さらに24をかけてみると、1日の呼吸回数はおおよそ2万8800回という計算になる。1年で1051万2000回、80年生きるとすれば8億4096万回呼吸しているという計算になる。ただし、眠っているときの呼吸は1分間におおよそ8回程度、運動しているときの呼吸は最大で80回を超えることもあるから、明確な数字はわからないんだ。

腹式呼吸と胸式呼吸の違いについて

胸式呼吸は、お腹は動かないで胸が動いて行なう呼吸になります。浅くて速い呼吸は交感神経を刺激して血圧や心拍数が増加しますし、意識がはっきりして脳や身体の活動が活発になり、興奮状態に入り易くなりますが、ストレスが過度に高まると過呼吸に陥る場合もあります。

腹式呼吸・・・大きく深く息を吸い込むわけですから、酸素を多く取り込むことができますよね。酸素が多く取り込まれると、脂肪を分解するリパーゼという酵素が活発に働いてくれるんです。

寝ながら、蛙足にする。足の裏をすり合わせる。30回から50回して、腹式呼吸・10回から20回。

次に、寝ながら足を伸ばし、左右交互に伸ばす。50回・骨盤矯正されると何回でも出来るようになる。腹式呼吸。蛙足にして、足の裏を合わせて、お尻を持ち上げる。30回から50回。腹式呼吸。

夜寝る時と朝起きた時、二回。

三か月で体重が減少した。足がむくまない。トイレの回数がへった。肩こりが軽減された。

身体が重い、肩が凝る。首が回らない。やる気が出ない・・・何か取り付いていませんか。

四十肩・五十肩・・・縄跳び。胸と肩の間、ほぐす。肘の内側を刺激する。

頭痛・頭皮が硬くなっている・動かす。首の横を刺激する。

目まいがする・寝ながら左右に頭を曲げる、10回・左に・右に首を10程回す、水分補給をする。

効果がなければ、病院に行く。

言葉遣いがおかしい。荷物が手から離れて落とす。両手の指を一本ずつ折り曲げる、出来なければ、病院に行く。上と下の下着を間違えて履く。