

呼吸で集中力アップ↑↑

緊張した時、不安な時、深く呼吸をすると落ち着いた、という経験はありませんか？
呼吸の仕方を工夫するだけで、心も体もリフレッシュし、パフォーマンスをアップさせることができます。

◆呼吸の種類



口呼吸

口を通して空気を取り込む。喉が乾燥して免疫力が低下し、感染症リスクを高めてしまう。
呼吸が浅く速くなりがちで、酸素を十分体内に取り込めない。



鼻呼吸

鼻腔を通して空気を取り込む。鼻毛や粘膜により、異物やウイルスの侵入を防ぐことができる。
ゆっくりと深く鼻から吸い込んで腹式呼吸をすることで、酸素をより多く取り込める。

「腹式呼吸」の効果

①リラックス効果

副交感神経が優位になり、体をリラックスさせます。
心拍数・血圧が低下し、全身の緊張が和らぎます。



②脳への酸素供給

多くの酸素を取り込み、脳に新鮮な酸素を十分に供給します。



③疲労回復

全身の細胞に十分な酸素が供給され、疲労が軽減されます。
また、免疫細胞が活性化することで、免疫力が向上します。



④ストレス解消

ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が抑制され、不安や緊張を緩和させます。



集中力アップ!

脳の活動が活発になり、集中力や認知機能の向上をサポートしてくれます。



⑤睡眠の質向上

副交感神経が優位になり、心と体を落ち着かせ、寝つきを良くします。



いつでも手軽に実践できる、おすすめの腹式呼吸の方法をご紹介します！

実際にやってみよう!

「4・4・8呼吸法」

①



椅子に楽に座り、鼻から息を吐き切る

②



お腹を膨らませながら4秒かけて鼻から息を吸う

③



4秒間息をとめる

④



お腹をへこませながら8秒かけて鼻から息を吐き切る

1セット (①～④) を4回繰り返す

2時間に1回程度

腹式呼吸を取り入れて集中力アップ↑↑ 学びの価値アップ↑↑