

## 横隔膜をしっかり動かして気象病に負けない健康づくりを

雨の季節の到来で、気圧の変化による頭痛やだるさ、気分の落ち込み等、天気が原因で起きる体調不良で悩む「気象病」という言葉をよく耳にしますね。気象病で悩む人は日本で約100万人にも上ると推定されています。現代の生活習慣によって気象病になりやすい体質になったり、ゲリラ雷雨などの極端な気象現象が頻発したりすることで、年々気象病の患者数は増加傾向にあるそうです。

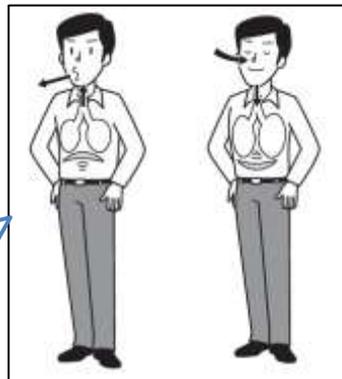
気象病の主な原因は、気圧の変化。そのため人間の体はストレスを感じるため自律神経のバランスが崩れてさまざまな体調不良の原因となってしまうのです。そこで、こうした鬱陶しい季節の体調不良改善の一助に、呼吸を見直してみたいかがでしょうか。声磨き®でおなじみの“腹式呼吸”を習慣化することをおすすめします！私達の1日の呼吸回数はおおよそ2万~2万5,000回。80歳まで生きると6億~7億回程の呼吸を繰り返していることとなります。人間にとって理想的な呼吸は赤ちゃんの呼吸だといわれています。赤ちゃんはお腹を上下に波打つように動かし、ゆったりと深い腹式呼吸をしていますね。

日本人は元来、腹式呼吸をしていたと考えられているそうです。田畑を耕したり、御輿を担いだりする動作や武術の動きは、お腹の深くまで息を吸い込み、ぐっと踏ん張って吐くという腹式呼吸でなければ出来ません。ところが、現代人はふだん胸の上部だけを使った浅い呼吸（胸式呼吸）をしがちなので、ストレスによって呼吸がさらに浅くなりやすいことから、慢性的な酸素不足が指摘されています。その酸素不足を解消してくれる腹式呼吸は、横隔膜を下に押し下げることによって胸郭を広げ、肺の下にまで空気を送り込みます。

肺の下にある横隔膜は内臓の間に存在する唯一の骨格筋で、年齢、性別、健康状態、職業、などに関わらず誰もが日常生活の中でいつも使い続けている筋肉で、その周辺には自律神経組織が集まっています。そのため、横隔膜が上下に大きく動くと、それを介して副交感神経が刺激を受け、自律神経のバランスが整っていきます。横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えるマッサージのようなものといえますね。

横隔膜は目にも見えず自覚することができないので鍛えることが難しい筋肉ですが、腹式呼吸をすることで横隔膜を上下に動かすことがとても有効です。お腹を膨らませるといふ動きは、横隔膜の筋力によっておこり、また、お腹をふくらませることができる筋肉は横隔膜しかありません。ですからおなかをふくらませる運動は横隔膜だけを鍛えることができる筋力トレーニングになります。お腹をふくらませたりへこませたりするだけ、それぞれ3秒ずつ維持します。立っていても座っていても寝た状態でも、どの姿勢でも大丈夫です。ポイントは喉に力を入れず胸は動かさないこと。浮き袋が膨らむようにゆっくりしっかりとお腹を膨らませることが筋力強化につながります。

- Point
- ① 息を吸う前に吐き切ります  
→横隔膜が上がります
  - ② 鼻から吸うと肺に空気がグーンと入り、お腹が膨らみます  
→横隔膜が下がります
  - ③ 口からまっすぐ前に一定に吐きます



横隔膜トレーニングで腹腔の内圧もグーンとアップし、腹部の内臓が刺激され消化機能が改善されます。そしてインナーマッスルが鍛えられて体幹強化と腰痛予防に役立ちます。さらに静脈の血液の流れもよくなり、冷え性改善にも効果的ですし、リラクゼーション効果も期待できます。

横隔膜を動かしながら深い呼吸を習慣にして、気象病に負けない健康づくりを心掛けましょう！

呼吸が変われば声も変わる！！

声磨きにもなりますね(\*^^\*)

# 自然の中で声磨き®！（熊本県阿蘇市・アメリカハワイ州）

## 【女性のためのシュクル声磨きサロン@熊本県阿蘇市】

阿蘇の麓のカフェ、珈琲と紅茶 瑞季。ここで声磨きサロンが開講しています。実はカフェのママさんは声磨きインストラクター・林明子先生。「いつか自分のサロンを持ちたい…」という長年の夢を遂に実現させました！

山肌がくっきりと望める素晴らしいロケーション。阿蘇の清々しい空気を思いっきり身体に取り込み細胞の隅々までエネルギーが行き渡る。声を磨くひとときはまさに上質な時間。都会では絶対に味わうことが出来ません。シュクル声磨きサロンのキャラクター「シュクルガール」のトートバックで、ハイチーズ！仕事を頑張っている女性達を声のチカラで応援しています♪



## 【健康声磨き@ハワイ島】

世界三大パワースポットのひとつと言われるハワイ島。島全体がパワーに満ちたこの島で青空声磨きがスタートしました！手がけているのはハワイ在住の声磨きインストラクター・かなだ愛子先生。健康リテラシーの高いハワイアンのために声磨きという新たな健康法を提供しながら、地域の柔らかい場づくりをしたい、という想いがカタチになりました。ハワイの青空の下で深〜い呼吸をしながら真っ直ぐにお声を出したら、きっと身体中が洗浄されますね♪ ヒーリング効果も抜群！  
今後ハワイ島ワイコロナで毎月開催しますよ。

観光ツアーを卒業したハワイ旅行上級者にはオプションの一つにおすすめです。



## 夏休み企画★相手に伝わる話し方を磨こう～これでキミも発表上手に！

アクティブラーニングやプログラミング授業必修など、教育現場の新しい流れの中で、お子様一人一人の伝える力がさらに重要度が増しています。いきいきとした表現力を身につけて自分らしく発表できる力を育てていきたいですね。夏休み子ども声磨き®教室では、日本の学校では習わない話し方教育「声磨き®メソッド」を学び、発表練習や滑舌練習で実践スキルを楽しみながら体得できます。人前で話す苦手意識の芽を早い段階で摘み取り、コミュニケーションの基盤を幼少期からつくってあげることで、お子様の成長過程において豊かなコミュニケーション力が開花することでしょう。お子様のコミュニケーション力を豊かにする声磨きをこの夏是非ご体験ください！

長い夏休みがお子様にとって心豊かな経験をたくさん重ねていけますようにと弊社の想いを込めて！  
シュクル通信をご購読いただいている企業様の社員様のお子様・お孫様は**特別価格**にてご参加頂けます。

対象年齢をお持ちの社員様には是非お声かけください！

### 【夏休み子ども声磨き®教室 開催概要】

日時：2024年7月22日（月）10：00～11：30

会場：浦和コミュニティーセンター第7会議室（浦和パルコ内10階）

対象：小学校低学年

講師：（一社）日本声磨き普及協会認定声磨きインストラクター

受講料：3,750円→**2,000円**（税、教材費込）★シュクル通信購読割引★

詳細はHPより→

ご確認ください→



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>  
(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>



〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: [info@vcsucre.com](mailto:info@vcsucre.com) [info@koemigaki.com](mailto:info@koemigaki.com)