



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。寒波到来、寒い日が続いていますね。寒さによって起きる身体の強張りや緊張は、慢性的な疲労感につながります。2月は1年の中でも最も寒い時期ですので、ストレッチやお風呂で心身をほぐすなど、セルフケアを意識しましょう。

今月号は【口呼吸とメンタル不調】、【鼻呼吸トレーニング】についてお伝えします。



マスク生活により口呼吸が増えると、メンタル不調の原因に!?

人は、ストレスを感じると呼吸が早く、浅くなります。私たちの呼吸数は、自律神経が無意識にコントロールしていますが、**ストレスを感じると、自律神経の交感神経が高まり、毛細血管は収縮、筋肉がこわばります。呼吸を司る呼吸筋も収縮し、呼吸は浅く、速くなっていきます。**

長引くマスク生活により、無自覚のまま口呼吸になっている人が増えています。**口呼吸が「クセ」になると、呼吸が早くなるため、ストレスを感じやすく、不安も増長してしまいます。**呼吸は本来、鼻ですべきものです。が、「隠れ口呼吸」になっているかもしれません。下記チェックリストで確認してみましょう。

3つ以上の項目が当てはまる場合、「隠れ口呼吸」の可能性が高いです。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時によく口の中がカラカラになっている | <input type="checkbox"/> 舌の両側が波打っている |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯周病や虫歯がある |
| <input type="checkbox"/> いびきや歯ぎしりをしている | <input type="checkbox"/> しよっちゅうため息をつく |
| <input type="checkbox"/> 唇が乾いて荒れやすい | <input type="checkbox"/> 朝、起きるなり疲れている |
| <input type="checkbox"/> くちゃくちゃと音を立てて食べるクセがある | <input type="checkbox"/> カラオケなどで、よく歌う |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい | <input type="checkbox"/> のどが渇きやすい |
| <input type="checkbox"/> 気がつくとき口が開いていることが多い | <input type="checkbox"/> タバコを吸う |



口呼吸から鼻呼吸へ！鼻呼吸トレーニングをやってみよう！！

① 鼻をつまむ

目と口を閉じて、右手の親指と人差し指で小鼻をつまむ。

② 息を吐ききる

人差し指をはなして親指で右の鼻を閉じ、左の鼻の穴から5秒かけてゆっくり息を吐ききる。

③ 息を止める

そのまま5秒息を止める。

④ 息を吸う

人差し指を小鼻のわきに戻し、親指を離して、右の鼻の穴から5秒かけてゆっくり息を吸っていく。

⑤ 左右交代

② ~ ④を5回繰り返したら、吸う側と吐く側の鼻の穴を交代して、同様に行う。



出典：東洋経済ONLINE 日本人は「口呼吸」がなぜマズいかわかってない

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

