

医療法人社団 nagomi 会は新しい医療をはじめています。

## 再生医療という選択肢

### 今週の **花言葉**

**バラ**

情熱

ユーカリ

再生

ピンクッション

共栄



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■ため息は体に悪い？

石川恭三・杏林大学名誉教授

「ため息をつくと幸せが逃げる」と言いますが、体にも悪いのでしょうか。

### ■ため息は自然な反応？

ため息が出るのは悩みやストレスを抱えている時だそうです。ストレスがたまると、胸や腹の筋肉が緊張して呼吸が浅くなりますが、ため息をつけば呼吸が深くなります。ため息は、ストレスを解消して健康でいるための自然な反応です。

### ■呼吸が深くなると、どうして体にいいのでしょうか？

呼吸は自律神経と密接に関係しています。自律神経には、体を活動的にさせる交感神経と、リラックスさせる副交感神経があり、そのバランスが健康には重要です。呼吸が浅いと血液中の酸素が不足して交感神経が働き、血圧が高くなります。ため息をつくると深呼吸で酸素をたくさん取り込めるので副交感神経が働いて緊張がほぐれ、血流も増えて血圧は安定します。

### ■深呼吸のコツは？

横隔膜を広げるように意識しながら、息をゆっくり鼻から吸って口から吐く。「3秒で吸って6秒で吐く」ように、吐く時間を吸う時間の2倍にすると良いです。お風呂やトイレの時に1分間、意識して深呼吸するだけでも効果があります。

### ★院長からのメッセージ

大舞台でもプレッシャーに負けず、活躍できるスポーツ選手は、自律神経のバランスが絶妙だそうです。交感神経と副交感神経共に活発に働き、体が興奮状態でありながら気持ちを冷静に保ち、体の動きをコントロールして実力を発揮できるそうです。何かと気忙しい頃ですが、深呼吸で自律神経のバランスを整えましょう♪

## まつだ整形外科クリニック

最先端のドックが充実

脳・背骨・膝など各種ドック

理学療法士による手厚いサポート

充実のリハビリ機器



## 健康スポーツクリニック

診療分野として

- (1) 上肢整形外科
- (2) スポーツリハビリ
- (3) 日帰り手術

メディカルフィットネス

**fine**

パーソナルトレーニング



医療法人社団 nagomi 会 まつだ整形外科クリニックは  
新しい医療を始めています

# 再生医療という選択肢

バイオセラピー

まつだ整形外科クリニック



048-567-0753