



## 全集中の呼吸

今年、大ブレーク中のアニメ「鬼滅の刃」。みんなはよく知っていることでしょう。残念ながら校長先生は全く見ていません。しかし、毎日のようにテレビで話題になっているので、どうしても情報が入ってきます。その中で気になるフレーズが出てきたので、少し調べてみました。それが「全集中の呼吸」という言葉です。『鬼滅の刃』では、人間離れした力を持つ鬼を倒すため、主人公をはじめとする鬼殺隊の隊士たちが「全集中の呼吸」という呼吸法を取り入れ、鬼に対抗する力を己の体から引き出しています。



「全集中の呼吸」は、肺に酸素をたっぷり取り込み、血液中の酸素濃度を高める呼吸法で、一瞬にして高い集中力と身体能力を手にするとできるとされています。

このように『鬼滅の刃』は全編にわたって「呼吸」をカギにしているんですよね。

では、医学的に見ると「全集中の呼吸」は正しいのか？



「呼吸によって血液中の酸素濃度を高める」ことは、実際に可能なのでしょうか。『自律神経を整える「長生き呼吸法」』を刊行した順天堂大学の小林教授は、次のように言います。

「呼吸によって肺に取り込まれる酸素は、血液に溶け込み、毛細血管を経由して全身の細胞に届けられます。ゆっくりと深く呼吸をすれば、肺に取り込まれる酸素量が増え、酸素を運ぶ全身の血流量もアップします。その結果、全身の細胞の活性化につながるでしょう」と。

つまり、呼吸のやり方によっては、本当に体の回復を早くさせたり、力を引き出したりすることができるそうなのです。また、ゆっくりと深く呼吸をすることで、すぐに毛細血管の血流量がアップすることが確認されており、呼吸には、一瞬で体の状態を変える力があるのです。『長生き呼吸法』は、自律神経と腸内環境を同時に整えることができる呼吸法です。呼吸のときは、吐く時間を長くします。吐く時間を長くすると、リラックス効果のある副交感神経が刺激されて、自律神経を整えることができます。また、腸のマッサージをしながら呼吸をするので、腸内環境も良好になります。ゆっくりと深く呼吸をすれば、全身の血流量もアップしますから、免疫力の向上も期待できるとのことです。

このようにゆっくりと深い呼吸をすることで自律神経と腸内環境、そして血流、免疫力と、健康体になる上で欠かせないトピックをまとめて良好にできてしまうのです。

その結果、「疲労回復やさまざまな生活習慣病の改善が期待でき、さらには、**ここ一番で集中力を高めたり、メンタルを安定させたりと、勉強のパフォーマンスアップにも有効**」であるといわれています。みんなも緊張したり、イライラした時に落ち着くために自然と深呼吸をしていますよね。うまく呼吸をして、集中して物事に取り組みましょう。