

## 身体に良い事しませんか！

私は、物心ついたときには喘息でした。

発作が起きても、朝方までゼーゼーしながら、何かにもたれて空が明るくなるのを待ったものでした。(横にスースー寝ている弟の顔を見ながら。)

苦しい時、痛くて嫌なはずの“注射1本”と“「苦しかったらすぐに来て良いのよ。」の優しい言葉”に何度救われたことでしょう。

そして私はナースになりました。もちろん憧れの職業に！

それから、縁あって松和会の透析医療の現場に就き、

喘息とは仲良く付き合いながら早19年！！



**そんな私が、ある日出会ったのが“ヨガ”です。**



友人の誘いで近くのサークルに顔を出したところ、その先生が娘の同級生のお母さんだったこともあり入り易かったのです。

それからは、もっといろいろ知りたくなり、全国に教室を持っている有名な先生を訪ねて、東京の教室までも通いました。

そこで次のような事を学びました。

まず、私たちが普段何気なくしている呼吸についてです。よく、「息を吸って、吐いて。」と言いますが、漢字では、まず「吐く」、そして「吸う」と書きます。

でも、私たちはその順番を意識せずに呼吸をしていますよね。

そこで、あえて意識してみます。

**“深～く吐き出して、それもず～っと最後まで吐く。”**

苦しくなると、自然に空気が入ってきます。浅い呼吸では、肺の中の空気の交換が十分に出来ません。吐く息では特に副交感神経を優位にしますので「リラックス効果」があり、吸う息には交感神経が優位に働くことにより「やる気モード」が促され、自律神経の安定につながります。

次は、心の持ち方です。

例えば、同じ事を聞いたときでも、その時の自分の気持ちで受け止め方が違った経験はありませんか？ 自分がいつも心穏やかな気持ちでいられれば、身体も穏やかにいられます。逆に体調が悪い時は、心も病んでいます。

心と身体はつながっているのです。

“身体と心と呼吸を合わせて整える。”

これが、ヨガから教わったことです。

そして今、家で週1回昼の部と夜の部とで、仲間とヨガをしています。友達や近所の人など入れ替わりはありますが、丸6年になります。

全身のストレッチ・腹筋・背筋・ポーズ・身体の癒しを行い、瞑想して終わります。

（テレビで素敵なお姉さんがスラリと伸びた手足をカッコ良く決めるポーズを決して想像しないでください！）

最高76歳の方も腹筋や背筋も一緒にし、笑いの絶えない楽しいひと時です。



私の長年付き合っている喘息は驚くほど楽になり、風邪もほとんどひきません。



皆さんも 楽しい事  
何かやっていますか？

辛い時には息を吐き出し、リラックスして次のステップに踏み出す。

そうすれば、また元気を取り戻し、毎日笑顔を絶やさず働くことができます。

皆さんも、何か楽しい事をしていませんか？