



監修
小林弘幸

【こばやし・ひろゆき】順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。腸と自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる一方で著書も多数。また、順天堂大学に日本初の便秘外来を開いた「腸のスペシャリスト」でもある。近著に「20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする! 健康革命」(朝日新書)がある。

免疫力を高めるには肺機能を高める!



免疫力に差をつけよう!

私たちは普段、無意識に呼吸をしているため「肺を大事にしよう」とあまり意識しませんが、肺の機能は20代から加齢と共に低下します。肺機能が低下すると、呼吸は浅くなり、自律神経のバランスが乱れる原因に。それにより、腸内に生息する免疫細胞の働きも悪くなります。しかも、酸素と二酸化炭素のガス交換を担う「肺胞」は一度壊れてしまうと再生できません。しかし、呼吸筋を鍛え、肺機能を高めることは可能です。この回では、肺機能を高める具体的な方法を学んでいきましょう。

「良い呼吸」とは「深い呼吸」のことです。
呼吸を司っているのは自律神経ですから、自律神経のバランスが良い状態で深い呼吸ができるのがベスト。
毎日数分でいいので意識して良い呼吸をする時間をつくりましょう。

メソッド① 口呼吸を改め「鼻呼吸」!

マスクの有無に関係なく、常に鼻呼吸を心掛けましょう。鼻呼吸をすると、冷たく乾いた空気でも、鼻の粘膜を通る間に温められ、適度に湿るので肺への負担が軽くなります。また、鼻毛がウイルスや細菌を濾過するので病気予防の効果も。さらには、副鼻腔で作られる一酸化窒素が肺の血管を拡張し、より多くの酸素を取り込めることが分かっています。こうしたさまざまなメリットは口呼吸にはありませんから、意識して鼻呼吸をするようにしましょう。

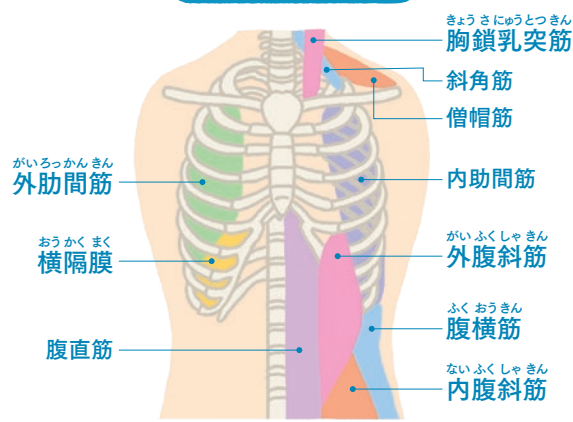
メソッド② 背筋を伸ばして「姿勢よく」!

猫背や前かがみの姿勢でいると肺が圧迫され、必然的に呼吸が浅くなります。浅い呼吸が続けば、血流が悪くなり、臓器の機能低下、疲労、肩こりなどを引き起こします。呼吸が浅くならないよう、日常生活でも胸を張り、背筋を伸ばすことを意識しましょう。「ちょっと疲れたな」というときも、姿勢を正した状態で、鼻からゆっくりと息を吸い、口をすぼめながらゆっくりと息を吐き切ることで、副交感神経が優位になりリラックス効果が得られます。

メソッド③ いつでもどこでも「タッピング」!

私たちが無意識に呼吸をしたり、食べ物を消化したりできるのは、自律神経が働いているからです。自律神経のバランスが乱れる要因の1つがストレス。しかしストレスをゼロにすることはできませんから、その乱れをいかに整えるかが重要となります。そこでおすすめなのが「タッピング」。副交感神経の働きを高めるツボがたくさんある頭全体を、両手の指でトントンと30秒ほど叩きましょう。これだけで自律神経のバランスを整える効果が期待できます。

主な呼吸筋



肺に関する〇×クイズ

肺は自らの力で動いている

× 肺には筋肉がないため、自ら膨らんだり縮んだりすることはできません。左図にあるような肺の周りにはさまざまな筋肉(呼吸筋)の働きによって動いています。

短期間のトレーニングでも肺年齢は若返る

○ 2週間、呼吸筋を鍛えるトレーニングをしたモニターのほぼ全員の肺年齢が若返りました。もちろん継続するに越したことはありません。



【自律神経が整う】コミュニケーションのポイント

上手に「叱る」

「叱る」目的は相手が過ちを反省し、相手を改善に導くことです。それを踏まえた「叱る」際のポイントは3つ。①時間を空けずに叱る。後からミスを掘り起こすのはNG。②短く叱る。同じ内容を繰り返すのはNG。③1対1で叱る。人前で叱られることは大きなストレスになるのでNG。自身の怒りを爆発させる行為は「叱る」ではなく「怒る」。この2つを混同しないように。

小林式 肺活トレーニング

呼吸筋を鍛えて肺活量を増やす! 風船トレーニング

息を吸うときに最も重要な役割を担うのが横隔膜です。筋肉でできている横隔膜は、この風船トレーニングで鍛えることができます。

①と②をセットで5回

風船の代わりに

やわらかい材質でできた空のペットボトル(500ml)をくわえ、吸ってへこませ、吐いて膨らませる方法でもOK! 慣れてきたら、より大きなペットボトルにトライ!



1 背筋を伸ばして椅子に座り、片手で風船を持ち、もう片方の手を下腹にあてて鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。



2 下腹に手をあてたまま、お腹をへこませるイメージで風船に息を吹き込んで膨らませる。

小林教授のお墨付き

免疫力アップレシピ!

呼吸筋(筋肉)をつくる食材で感染症を予防!

重要 食事は腹7分目が理想です。

筋量アップ! 健康長寿みそキューブを使って! 初カツオのなめろう



材料(2人分)

- ・カツオ(刺身用の柵)…150g
- ・大葉…2枚
- ・みょうが…1個
- ・生姜…1片
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・健康長寿みそキューブ…1個(約30g)

【健康長寿みそキューブ(10個分)】
★ずりおろし玉ねぎ150g ★赤みそ/白みそ各80g ★りんご酢大さじ1
★をすべて混ぜ合わせたら製氷皿に分け入れ、冷凍庫で3時間ほど凍らせれば、みそキューブの完成! 味噌汁やカレーなどに使うとコクが出ます。

- 作り方
- 1 大葉、みょうが、生姜はみじん切りにしておく。
 - 2 カツオは包丁でザク切りにし、その上に健康長寿みそキューブをのせ、包丁で混ぜながら細かくたたく。
 - 3 ポウルに②を入れ、①とごま油を加え、よく混ぜ合わせる。
 - 4 器に、大葉(分量外)を敷き、③を盛り付けて完成。好みで小ねぎを散らしてもよい。

おつまみにも! 高たんぱく低カロリー! アスパラとにんじんのカッテージチーズ和え



材料(2人分)

- ・アスパラガス…100g
- ・にんじん…30g
- ・あらごしカッテージチーズ…60g
- ・くるみ…15g
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★はちみつ…小さじ1/2
- ★塩…ひとつまみ

- 作り方
- 1 アスパラガスは根元を切り落とし、根元に近い皮の固い部分をピーラーでむき、厚さ1cm程度に斜め切りにする。
 - 2 にんじんは細切りにする。
 - 3 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)をひとつまみ入れ、①と②をサッとゆで(1分弱)、ざるに上げたら水気を切り、粗熱をとる。
 - 4 くるみを包丁で刻む(飾り用に少し取り分けておく)。
 - 5 ポウルにカッテージチーズを入れ、ゴムべらでよくほぐし、④と★の材料を加えて混ぜ合わせ、③を入れて和え、飾り用のくるみを散らして完成。

🎁 P36プレゼントクイズの正解者の中から抽選で1名様にレシピにちなんだ景品をプレゼント!