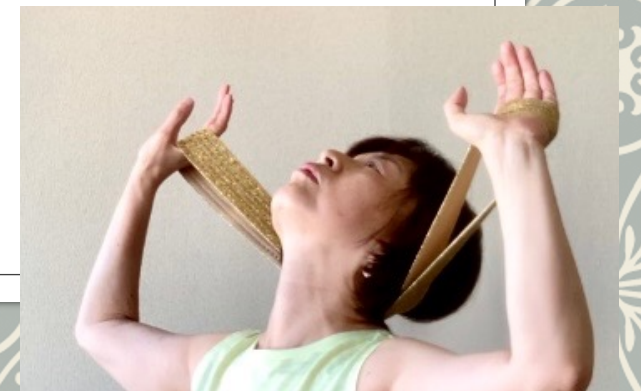


2024年2月9日 Jアルファビクス

パフォーマンスをあげるための 身体と心の健康セミナー

～薬に頼らず花粉症の症状を和らげる方法～

アルファビクススーパーバイザー 古谷寿美



身体と心の健康とは

【健康な身体は温かい】 恒常性 = ホメオスタシス

【気分がよいと身体が動く】 病気 = 気の病

- ・ 気圧変動に自律神経が反応して不安定に感じる
- ・ 空気の乾燥状態が眼や鼻の不快感を引き起こす

呼吸を意識して自律神経を整える

花粉症の予防と対策

【花粉症の症状】 くしゃみ、鼻水、涙など
原因：身体の中の乾燥と冷え→免疫力低下

<自律神経調整>

副交感神経の働きを整える：鼻呼吸、横隔膜呼吸

<冷えの改善>

深部の冷えを抜く：腎経筋の調整

主体的に体温をつくる：筋活動（持続的低負荷・高頻度）

冷えの原因

<冷えの原因>

生活習慣：環境や人間関係によるストレスなど

化学物質：食品添加物、薬剤など

血流不足：不活発による筋活動の不足（活動自粛・フレイルなど）

<慢性化した冷え>

低体温：免疫力の低下、冷え性、代謝能力低下など

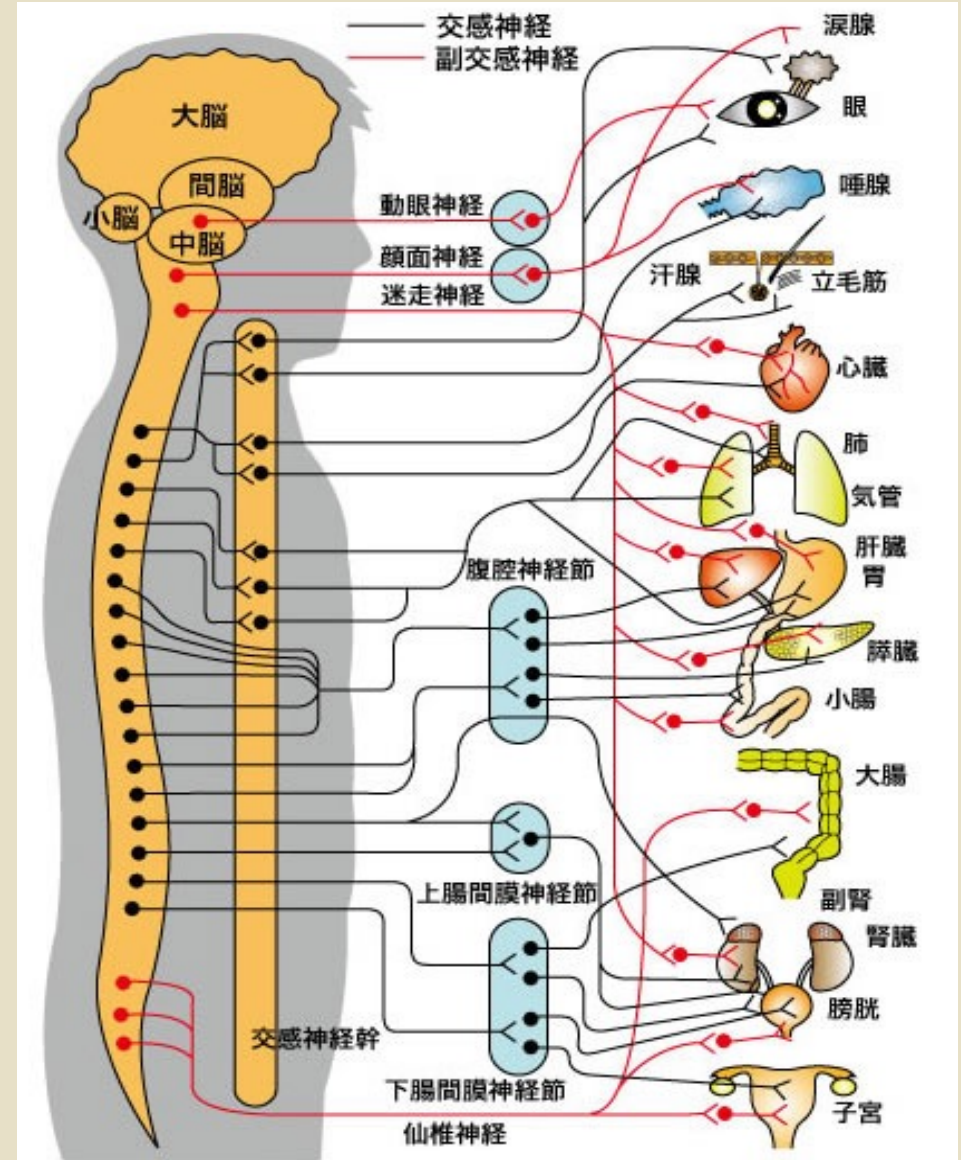
健康とは身体が温かい状態

自律神経の仕組み

末梢神経：体性神経と自律神経



体性神経 コントロールできる	自律神経 コントロールできない
感覚神経 感覚受容器からの感覚情報を脳へ伝える	交感神経 刺激や恐怖に対して生体を興奮させる作用が強い
運動神経 脳からの情報を骨格筋へ伝える	副交感神経 生体を休ませてエネルギーを節約・貯蔵するように働く



健康と自律神経

自律神経

交感神経 …… 促進

副交感神経 …… 抑制

ストレス状態

リラックス状態

交感神経優位の状態が続くと…

- ・エネルギーの過剰消費
- ・冷え、興奮、緊張
- ・肩こり、腰痛、がん、膠原病など

副交感神経優位の状態が続くと…

- ・エネルギーの過剰蓄積
- ・痛み、発熱、腫れ、発疹
- ・うつ病、ぜんそく、花粉症など

自律神経と呼吸

自律神経のバランス調整 → 副交感神経の活性化

- ・息を吐くことで副交感神経、吸うことで交感神経が働く
- ・セロトニン(抗ストレスホルモン)が分泌され脳が活性化される
- ・交感神経優位な状態は副交感神経のバランス調整で行われる

呼吸が細かい →早くて浅い呼吸になる →酸素がいっぱい入らない
身体が酸素不足になると →血管が収縮する
血管が収縮すると →血圧を上昇させる = **交感神経が優位になる**

腹式呼吸は無意識と意識の領域をつなぐ

アルファビクス

アルファ波ミュージック

オリジナル呼吸法

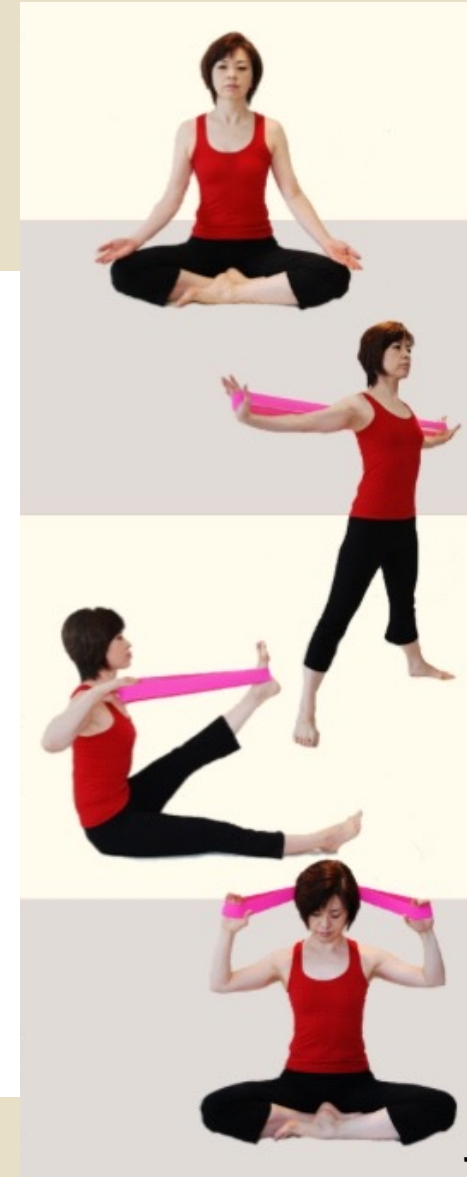
8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

瞬発力を使わず持続的に行う

バンドエクササイズ

アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

オリジナルリラクセーション



冷え性の予防と改善

アルファビクス <実技>

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 座位での全身運動 = 腎ケア
- ・ 上肢下肢の連動による身体全体のバランス調整
- ・ 骨盤ユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）の安定
- ・ 持続的低負荷エクササイズによるミトコンドリア活性

深部体温をつくる身体への働きかけ

呼吸の仕方

腹式呼吸 = 横隔膜を意識する座位の姿勢

骨盤を座骨で立てる

左右に偏らないようにして座り背中自立させる

首は力まずに立て顎を引かない

肩・胸を左右に開く

鼻呼吸 = 口の状態

唇は軽く閉じている

舌は平らな状態で上顎にあてる

奥歯は上下隙間ができて噛み締めない



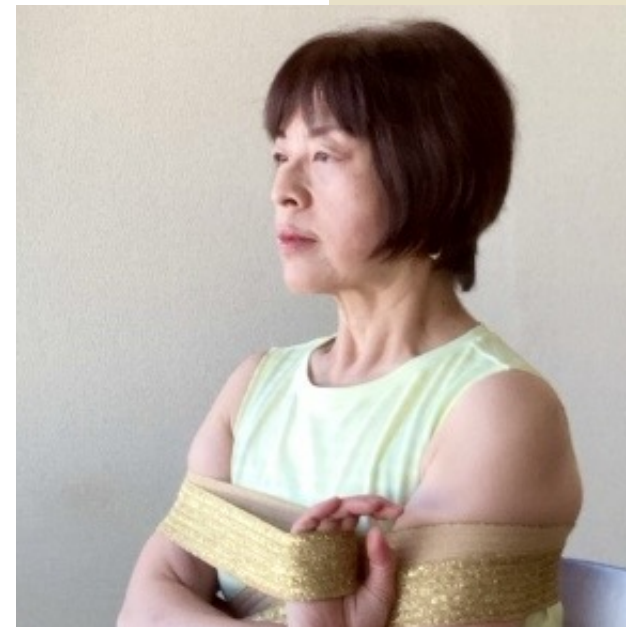
アルファビクスバンドで行う呼吸

呼吸力を向上させる動作

アルファビクスバンドを背面にまわし

胸郭をつつみこむ

- ・呼吸筋の筋弛緩を促す
- ・呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進



頭部をほぐすアルファビクス動作

頭部の血流を調整する動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて
呼吸に合わせて頭を前後に動かす

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・姿勢バランス調整

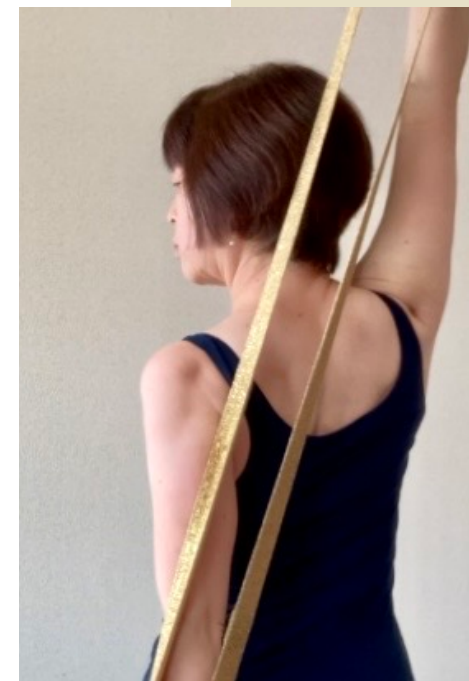


代謝を促すアルファビクス動作

背筋群を調整する運動

アルファビクスバンドを持った両手を挙げ
片手を後面から体側へ下げていく

- ・ 肩甲骨周囲の筋弛緩を促す
- ・ 背筋群の筋力を向上させる
- ・ 後背面の血流促進



アルファビクスバンド

【アルファビクスバンドを使って行う動作】

- ・握る
- ・開く
- ・押す
- ・引く

バンドの反射負荷により効率的に筋出力を高める

動作の補助的に働き可動域を大きくする

持続的低負荷で効率よく筋活動を支える

呼吸器を整える実践的ボディワーク

呼吸力アップのための姿勢改善 = 前かがみ、閉じ肩
背中に集中する交感神経の緊張を緩和する

- ・ 体幹部の緊張を緩める → 横隔膜を整える
- ・ 胸鎖乳突筋を調整する → 首周囲を整える



まとめ

【アルファビクス動作】

- ・ 頭部と呼吸器の緊張を緩める動作
- ・ 座位で膝と足首の調整
- ・ 肩のエクササイズ

筋疲労が翌日に残らない強度を継続する