

らくらく 1 pose YOGA!

監修/宮本 登喜子 [広池ヨーガ健康研究所代表]

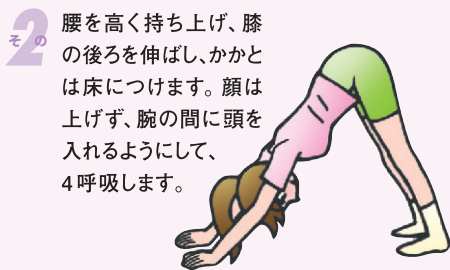
犬のポーズ

- 肩こりを改善する
- 脚線美をつくる
- 生理痛を緩和する

高く上げた腰を頂点として、手と足で三角になるようにポーズを作ります。腰から頭にかけて、上半身の血行が促されるので、肩こりの改善に役立ちます。また、太ももの裏からふくらはぎにかけてよく伸びるため、血液の循環がよくなり、脚の疲れやむくみを解消し、脚線美を作ります。女性は生理痛の緩和も期待できます。



1 四つんばいになり、腕は肩幅に、脚は腰の幅に開いて、つま先を立てます。



2 腰を高く持ち上げ、膝の後ろを伸ばし、かかとは床につけます。顔は上げず、腕の間に頭を入れるようにして、4呼吸します。

ヨーガを行うときの注意点

- *決して無理をしないで、自分のペースで行いましょう。
- *食後2時間、入浴前後30分、飲酒後は避けて行いましょう。
- *ゆっくり鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸で行います。

心療内科や精神科では、過剰な不安や恐怖を抗不安薬やSSRI(セロトニン再取り込み阻害剤)で軽減し、そのうえで人前で話をしたり、文字を書いたり、飲食をしたり、今まで避けていた行動を少しずつ練習していきます。ものの考え方を変えていくことで(認知のゆがみの修正)、その場面を避けずに生活の質を向上させることができます。心の安定には規則正しい生活が重要です。「早寝・早起き・朝ごはん」、そして適度な運動を心がけると脳の神経を強化するのにつながります。

*SAD = Social Anxiety Disorder

生 活の中で緊張する場面は多々ありますが、その緊張を耐えがたい苦痛と感じ、そのような場面を避ける傾向にあれば、SAD(社会不安障害)の可能性があります。これまで「あがり症」は「性格的なもので年齢とともに治る」と軽視されがちでしたが、近年の研究で、あがり症の人の中にはSADの人が多くことがわかってきました。

しかし、SADの人は、自尊心が低く、物事をマイナスに考える傾向があり、病気という認識をもちにくいいため、病院で受診する人は少ないといわれています。

原因はまだきちんと解明されてはいませんが、SADの人は外部の物事と不安や恐怖などの感情を結びつける脳の『扁桃体』という部分が、通常より敏感であることが知られています。また、心の安定に深く関係しているセロトニン神経のバランスが崩れていることもわかっています。

SADの発症は15〜20歳といわれていますが、SADを放置すると、恋愛、結婚、仕事などに支障をきたしたり、うつ病やパニック障害、アルコール依存症などを併発することもあります。年を重ねてもあがり症が軽減せず、不安や動悸などの身体症状が強くと、回避行動をとる場合は、一度受診するといでしょう。

知っておこう!

大人になっても“あがり症”が軽くない場合の対処のポイント

こんな場合は一度受診しましょう

- ・生活の中での緊張する場面を耐えがたい苦痛と感じて、避ける行動をする場合
- ・不安や動悸などの身体症状が強い場合



規則正しい生活をしましょう

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」と適度な運動を心がけましょう。



一度受診するといいでしよう

回答 アイさくらクリニック(福岡県) 院長 木村 昌幹 先生

Q

人前になると極度に緊張してしまいます。顔は真っ赤になり、手やわきの下には汗をかき、手足が震えます。また、実際にしゃべると声も震えてしまい、しゃべっている途中から何を話しているのかわからなくなることもあります。社会人になり、人前で発言する機会も多くなってきたので、なんとか克服したいと思っていますが…。

(23歳/男性)