

# 成長の土台 「呼吸」について知ろう！



赤ちゃんは生まれた瞬間に肺呼吸に切り替わりますが、お腹の中でも呼吸の練習をするのをご存知でしたか？生まれる前から呼吸の練習をしているからこそ生後に呼吸が整っているのはとても重要なのです。



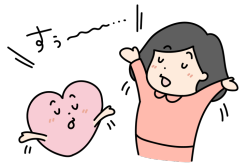
## 【呼吸と発達の関係】

呼吸は**神経発達の土台**として重要な役割を果たしています。呼吸をすることで脳へ「酸素」が運ばれ、神経の発達が十分に促されるのです。また鼻呼吸を上手に行うことは記憶力や学習能力にも関わっています。



一方で自閉スペクトラム症のお子さんの中にはこの呼吸に問題があり、自律神経の働きが悪くなることが報告されています。

- ・早食い ・丸呑み ・食べ過ぎ
- ・消化不良 ・噛みつき



こうしたことから呼吸を整えることは子どもの成長にとって大変意味あることなのです！

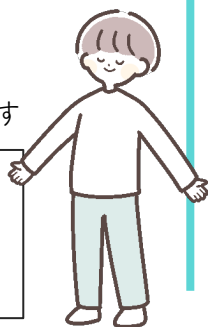
## ○ 呼吸に効果あり！マインドフルネス呼吸法

- ・扁桃体（感情、記憶、社会的行動を支える）
- ・前頭前皮（注意、感情、認知機能などに関与）

これらに働きかけて、感情の調節する能力が育ちます

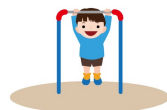
### 【マインドフルネス呼吸法】座ってOK

鼻呼吸での自然な呼吸に意識を集中し続けて、「今この瞬間」の呼吸に5分間注意をむけます。



## 【呼吸を鍛えるあそび】

### ①ぶらさがりあそび



脇を伸ばして体が伸びる活動は胸を広げてしっかりと呼吸できるカラダ作りに最適です

### ②ティッシュを吹き上げる



2重のティッシュを1枚にし空中に浮かせるように息を吹きかけて目と肺活量を鍛えます

### ③吹き矢ゲーム



紙やストローを使った吹き矢で的を狙う遊び。集中力と呼吸の調整が必要になります。

### ④紙コップ競争



自作した紙コップに息を吹きかけゴールまで動かす。息を吹きかける位置の調整にもなります。

### ⑤あいうべ体操



口周りの筋肉を鍛えながら口呼吸を鼻呼吸に改善できます。