

IAP呼吸の驚くべき効果とは？

前編

当院で推奨している江戸時代という肚（はら）を意識した呼吸を指導して腹圧を上げるセッションをしますが、この腹圧を上手に管理することで疲れを解消する「IAP呼吸法」をご紹介します。

スタンフォード大学のアスリートたちが日々実践している、疲労を効果的に回復させる方法は、意外にもシンプルな呼吸法にあります。スタンフォードの学生たちは、**学問とスポーツの両方で高いパフォーマンスを求められます。**

そのため、彼らは疲労回復に特に注力しており、「**パフォーマンス向上=トレーニング+リカバリー**」という方程式を実生活で応用しています。アメリカのスポーツ界でも、ただトレーニングを積むだけでなく、如何に疲れを効率よく取り除くかが重要視されているのです。スタンフォード大学は、米国西海岸の名門として、ノーベル賞受賞者を多数輩出するだけでなく、スポーツの分野でもトップレベルの成果を誇ります。2021年の東京オリンピックでは、**スタンフォード出身のアスリートが合計10個の金メダルを獲得し、主要国と並ぶ実績を上げました。**



では、スタンフォードのアスリートたちはどのようにして疲労回復に取り組んでいるのでしょうか？

IAP呼吸法、つまり「Intra-Abdominal Pressure」(腹腔内圧)呼吸法は、**息を吸う時も吐く時も腹圧を一定に保つことを重視**しています。これは、単なる「腹式呼吸」とは異なり、呼吸によって腹圧が下がることなく、腹部周囲のインナーマッスルが強化され、コアの安定性が向上します。**IAP呼吸法は、腹圧を維持することで横隔膜を下げ、肩を落としたまま呼吸を行います。**そしてなぜこの呼吸法が疲労回復に効果的なのでしょうか？空のペットボトルのように腹圧が抜けた体幹は、非常に不安定で、少しの力で形が崩れます。



不安定 安定

しかし、IAP呼吸法により腹圧が高まると、**ペットボトルに空気が充填されたように体幹がしっかりと固定され、コアが安定し外部からの衝撃にも強くなり疲れにくくなる**のです。

この呼吸法は、日中のストレスホルモン(コルチゾール)の分泌を抑え、**夜間の良質な睡眠を促進する効果**もあります。睡眠前に実践することで、メラトニンの分泌が促され、深い眠りにつながります。このように、IAP呼吸法は単に体幹を安定させるだけでなく、神経系とホルモンのバランスにも良い影響を与えます。具体的には、自律神経のバランスを整えることで、日常生活のストレス対応能力が向上し、疲労回復を促進する効果が期待できます。次回は日常でできる実践方法をお伝えします！

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



2年前に病院で坐骨神経痛と診断されて痛み止めやブロック注射をするも改善せず、整骨院や整体にも3件通いましたがなかなか良くならず途方に暮れていました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



趣味でテニスをしていたのですが、その集まりに全然行けず、悶々としていましたが徐々に座っているのも、歩くのも苦痛になってきていた時ですね。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



最初に「痛いのは炎症があるから、アイシングしましょう」と指導され、やってみたところ緩和したことに驚きました。また施術を受けると、ぎこちなかった歩き方がスムーズになりました。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



最初に私の状態に合わせて納得のいく説明をしてくださって、細かくアドバイスも頂いたので、実際に改善していくかは半信半疑でしたが、お願いしてよかったです。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



新じゃがのクリーム明太ポテサラ

材料 4人前

目安
15分

- ・じゃがいも・・・・・・・・・・3個 (380g)
- ・明太子・・・・・・・・・・1腹 (70g)
- (A) マヨネーズ・・・・・・・・・・60g
- (A) クリームチーズ・・・・・・・・・・30g
- (A) 塩こしょう・・・・・・・・・・適量



今回は『新じゃがいも』。今がまさに旬の新じゃがいもは、カリウム、ナイアシン、ビタミンB1、ビタミンCなどがありますが、特に女性の美容にも嬉しい栄養素、ビタミンCが豊富に含まれています。新じゃがいもに含まれているビタミンCの含有量は、通常のじゃがいもの約4倍、レモン約1個分とも言われています。ビタミンCは、**コラーゲンの生成に必須な栄養素でアンチエイジングに効果的**で、風邪や病気に対する免疫を高める働きがあります。また、カリウムも豊富に含まれており、**体内の塩分を排出する働き**があり、女性の大敵であるむくみを解消する働きがあります。

- 1 ジャがいもは水洗いし、皮を剥いてラップに包む。
(新じゃがいもなら皮付きのままでもOK)
耐熱ボウルに入れ、600wで8分加熱する。
明太子は半分に切り、中身をスプーンでそぎ出す。
- 2 ジャがいもを指でさわり、ふにゃっとしていたらラップを外して軽くつぶす。
(スツとつぶせない場合は+1分ずつ追加)
- 3 つぶしたじゃがいもが冷めたら、明太子と(A)を入れてよく混ぜる。
- 4 器に盛ったら、完成♪
お好みでブラックペッパーをかけても美味しいですよ♪



当院で施術を受けられた患者様の声