

ほっ

# TOSHOKAN

2014 No.10

## topic

- ・ 勉学に疲れた頭をリフレッシュ
- ・ 1月のお知らせ

# 勉強に疲れた 頭をリフレッシュ！

ずっと勉強していると脳が疲れて、ストレスも溜まる……。そんな頭や心の疲れ・緊張を和らげるのが呼吸法。道具・準備不要でいつでもどこでもできる、手軽なリラククス法「呼吸法」について紹介します。

## 呼吸

こきゅう【呼吸】

I【息】breathing; respiration; (a) breath⇒いき(息)

契約データベース JapanKnowledgeを使って「呼吸」の意味を日本大百科全書で調べてみた。

生物の生存には酸素の供給が不可欠である。

細胞内では酸素と反応した栄養素がエネルギーを放出し、その結果、二酸化炭素（炭酸ガス）が生成される（これを物質代謝という）。

このような酸素と二酸化炭素の出入りが呼吸であり、呼吸は、物質代謝の行われる組織細胞でおこり、さらに、それらのガスの受け渡しをする血液を介して肺でも行われる。

前者の出入りを内呼吸（組織呼吸）とよび、後者を外呼吸（肺呼吸）という。

内呼吸は主として生化学の研究対象であり、生理学で扱われる呼吸とは、おもに外呼吸をさす場合が多い。ヒトの酸素と二酸化炭素の出入りは、安静状態の成人で、1分間に酸素が250ミリリットル、二酸化炭素が200ミリリットルくらいである。激しい運動をした場合には、この数倍以上にも達する。

しかも、体内の酸素貯蔵量はせいぜい1リットル余りであるから、呼吸による酸素の取り入れは、すこしも休むことのできない重要な身体活動といえる。

[本田良行]

"呼吸", 日本大百科全書(ニッポニカ), JapanKnowledge,  
<http://japanknowledge.com>, (参照 2014-12-12)

# 図書館で「呼吸法」 について調べてみました。

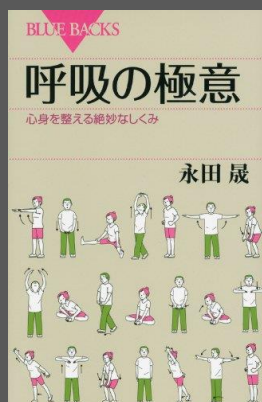


「呼吸入門」 / 齋藤孝  
中央図書館 498.3/Sa25

心を落ち着かせ集中力を高める

## 齋藤式呼吸法 「三・二・一五」

- 三 秒吸って  
へその下約9cm（臍下丹田）のあたりに息を吸い込む感じで。
- 二 秒溜めて
- 一五 秒吐く  
細く、ゆっくりと。完全に吐ききらずに少し残して、次の息を吸い込む。



「呼吸の極意」 / 永田晟  
中央図書館 新書  
498.3/N23/1771

練功十八法の一部 「益気功」

- ・ ゆっくりとした動作で18種類の呼吸を行う。
- ・ 呼息（息を吐くこと）を盛んに行い副交感神経を刺激することによって、精神が安定し、ストレスが解消される。

誰でもできるリラックス方法、それが呼吸法です。  
図書館で勉強中、「疲れたな」と感じたら  
ぜひここで紹介した本を参考に「呼吸法」を試してみてください。

# 1月のお知らせ

## ・長期貸出

《貸出期間》

◆学部生・短大生・別科生など（2週間貸出対象者）

貸出日 1/15(木)～3/25(水) ➡ 返却日 4/9(木)

◆大学院生・通教生・教職員・学外利用者など

貸出日 1/15(木)～3/12(木) ➡ 返却日 4/9(木)

※ CDの貸出期間は通常通り1週間です。

創価大学附属図書館

〒192-8577 東京都八王子市丹木町1-236

Tel : 042-691-3191 Fax : 042-691-9308

<http://lib.soka.ac.jp>