

自律神経バランスを整える ボディリズム® ～体験のご案内～



2018年7月20日

株式会社Tree of Heart
代表取締役 藤田友佳子

■ リズム呼吸とは

音楽のリズムに合わせて呼吸するだけ

毎日の生活の中で いつでも・どこでも・誰でも実践できるリズム運動です

日常で無意識に行っている「呼吸」と、意識して行う「呼吸法」は、全く異なるものです。

呼吸法は、「吐く」「吸う」の動作を**意識的に深く**行います。

それを一定の長さ繰り返すと、自律神経をコントロールするという効果が表れ始めます。

繰り返し呼吸することを容易にする**音楽の特性を応用**した

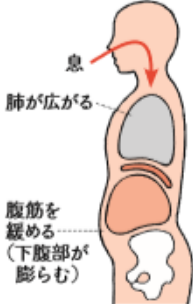
呼吸法“ボディリズム®”は、身体を動かしながら、

腹筋を使った呼吸法をすることで、「交感神経」「副交感神経」それぞれを優位にすることができ、

自律神経バランスを整えることができる呼吸メソッドです。

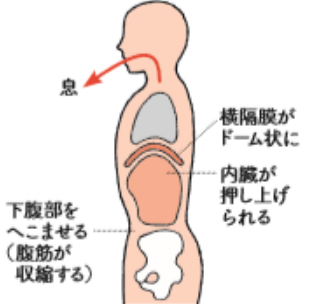
腹筋呼吸法の特徴

吸うとき



息
肺が広がる
腹筋を緩める
(下腹部が膨らむ)

吐くとき



息
横隔膜がドーム状に
内臓が押し上げられる
下腹部をへこませる
(腹筋が収縮する)

腹筋を緩める

吐き切ったところでお腹の力をぬきましょう。腹筋を緩めると、自然と肺が膨らんで息が入り、さらに息を吸うと下腹部が膨らみます。

下腹部をへこませる

腹筋呼吸法は、息を吐くところから始まります。息を吐きながら腹筋の力を使い、おへそを意識して、できるかぎりお腹をへこませます。

出典:「1日1分自律神経を整える呼吸CDブック」 25P

■ ボディリズム® セロトニン活性化効果

ボディリズム®は『脳波』を検証しています

ボディリズム®は東邦大学医学部名誉教授

有田秀穂医学博士が主宰する「セロトニン道場」で脳波
を測定しています。

有田秀穂先生の研究により、セロトニン分泌時は

α 波の中でも $\alpha 2$ という脳波が出るがわかっています。

右図の脳波は、「目覚めスッキリ呼吸」を

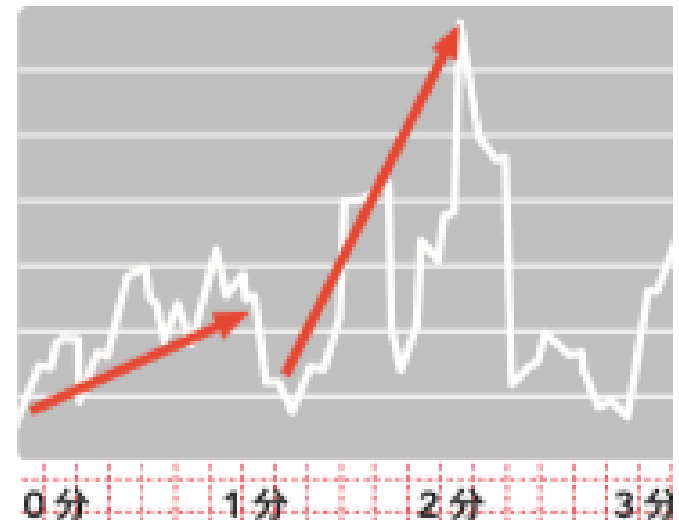
2回続けて行った時のものです。

開始してすぐに $\alpha 2$ 波が出始め、

2回目には $\alpha 2$ 波がより増えていることがわかります。



脳波測定の様子 有田秀穂医学博士主宰セロトニン道場にて



出典:「1日1分自律神経を整える呼吸CDブック」 34P

■ 脳波とセロトニンの関係

セロトニン道場で『脳波』を測定しています

米NEUROSKY社が開発した脳波測定機を使用して
α波と α 2 のデータを測定しています。セロトニン分泌時は
α 2 が出ているので、数値の変動によってリアルタイムで
セロトニンの増減を確認できます。

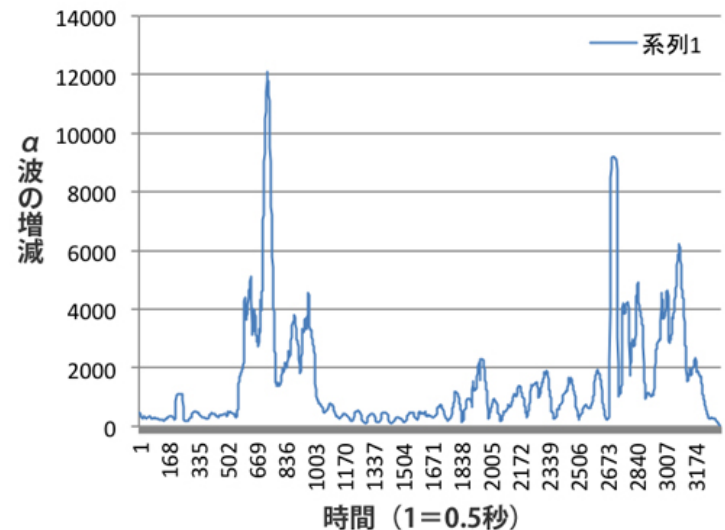


<脳の α波測定によるセロトニンの時系列推移>

2種類の呼吸法を連続して行った際のα波を約30分間測定

1回目の呼吸法の際に大きくセロトニンが分泌されたことが

わかります。



出典: セロトニン道場 WEBサイト

■ リズム運動がセロトニン神経系を活性化させる

日本医事新報社 No.4453 (2009年8月29日)

セロトニン (5-HT) 神経系への関心は、近年うつ病治療薬として選択的セロトニン再吸収阻害剤 (SSRI) が汎用されるようになり、また、片頭痛治療薬としてトリプタン (5-HT_{1B/1D}アゴニスト) が使われるようになって、急速に高まってきた。セロトニンという物質が同定されたのは、50年以上も前になるが、その名前 (serotonin) の由来はserumとtoneを組み合わせたもので、血管の緊張を高める働きから来ている。それは今日でも片頭痛の病態との関連で注目されている。一方、脳内にもセロトニンが同定され、その役割は当初、睡眠と関連づけられた。しかし、その後の研究で、睡眠ではなく、むしろ覚醒に関連する神経系として確立されてきた。覚醒システムに関連するとは言っても、その活性化因子はユニークで、呼吸、歩行、咀嚼などのリズム運動によって賦活される。私たちは、このセロトニン神経系の特性に着目して、呼吸のリズム運動として坐禅の呼吸法を、歩行のリズム運動としてウォーキング、自転車こぎを、咀嚼のリズム運動としてガム噛みなどを取り上げて研究してきた。(中略)

最近急増しているうつ病の病態の背景に、セロトニン神経の障害 (セロトニン欠乏脳と私は呼ぶ) があることは、SSRIが治療薬として汎用されていること、および、うつ病で自殺した脳の剖検結果から明らかである。一方、最近の軽いうつ病では必ずしも薬物治療が奏功しないケースも報告されている。私たちの基礎研究が示したように、セロトニン神経の賦活には呼吸・歩行・咀嚼の各種リズム運動が有効であり、それらは覚醒や気分の改善を確実に出現させる。したがって、呼吸法やウォーキングなど日常生活の工夫が、軽いうつ病の代替え療法として役立つものと考えられる。今後の検討が望まれる。

出典:セロトニン道場 WEBサイト

■ セロトニンと睡眠の関係

セロトニンは朝起きたときから分泌が始まり、日が沈む夕方まで分泌され続けます。夜には分泌が抑制され、セロトニンを材料にして「メラトニン」という物質が夕方から夜12時ごろにかけて生成されます。夜12時を過ぎると、だんだんとメラトニンの分泌量が減り、朝になると分泌が停止して、メラトニンに代わりセロトニンが分泌されるというサイクルです。

このメラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、入眠を促す作用があります。メラトニンは、パソコンやスマートフォンの画面から発せられるブルーライトの光によって減少してしまうため、夜寝る前にパソコンやスマートフォンを見ると入眠の妨げになります。日中はセロトニンを活性化させ、夜はできるだけメラトニンを減少させない生活を心がけることが、よい睡眠につながります。

出典：株式会社ねむログ フミナーズ



■ 自律神経バランスと睡眠の関係

自律神経をコントロールする脳の視床下部は、女性ホルモン分泌の司令塔の役割も担っています。このため、更年期でホルモンバランスが激変すると、自律神経も影響を受けバランスが乱れるのです。更年期に子どもの反抗期や親の介護が重なる女性も多く、ストレスや疲労がたまりがち。そこへ家族の理解や協力が得られないと不調がさらに加速します。

副交感神経の働きは加齢とともに落ちていくので、更年期が終わっても不眠や不調が続き人が多くなります。

自律神経のアンバランスで睡眠不足に陥ると、そのせいでさらに自律神経が乱れて別の不調を引き起こすという悪循環に陥ることもあります。そうでなくとも忙しい現代人は交感神経が優位になりやすいため、意識してリラックスをつかさどる副交感神経を働かせ、質の良い眠りを得る工夫が必要です。

そこで注目したいのが、副交感神経を優位にさせるメラトニンというホルモン。こちらも加齢とともに分泌量は減りますが、朝起きる時間を一定にし、朝日を浴びたり朝食を取ったりして体内時計をしっかり切り替えることで、分泌を促すことが可能です。

食事でもその分泌をサポートできます。メラトニンの材料となるトリプトファンは、肉や魚など動物性たんぱく質に多く含まれます。神経伝達を促すカルシウムやビタミンB群も、自律神経を整えてくれます。

香りでリラックスできるという人なら、アロマオイルをたいたり、ハーブティを飲んだりするのも効果的です。生活リズムを整え、バランスのとれた食事を心がける。こうした当たり前にも思える対策で、本当の眠りの質を上げられます。

出典：成城松村クリニック 松村 圭子院長

睡眠の質向上セミナー参加者の声

某大手IT企業 2018年3月7日(水) 12:00 - 13:00実施

全体サマリ (アンケート結果および事務局所感)

概ね高評価

総合・講師・ニーズマッチすべて90%台

コンテンツの構成・配分が適切

前半を実践、後半はランチをとりながら座学という構成が
昼開催に適していた

呼吸法その他テーマも開催検討

「目の疲れ」「腰痛改善」「集中力向上」等、他テーマも開催を検討したい

総合満足度コメント (抜粋)

昼食持ち込み可ということで、非常に気軽に参加できました。

1時間の時間枠のなかでポイントに絞った内容がよかったです。

深い睡眠は、実は眠りの10~15%というのが目から鱗でした！
実家で不眠に悩んでいる産後うつのお姉ちゃんにも「安心して」と
伝えたいと思います！

インストラクター満足度コメント (抜粋)

講義前と講義後で測定行動を行い、成果を実感できる講義
が素晴らしい。

無駄なことを一切言わない、限られた時間に説明された内容
が全部要点であることはすごくいいと思いました。

ご本人の体験と専門家としての知見から、丁寧に教えていた
だったので。

ニーズマッチ度コメント (抜粋)

受講側の業務スタイルに併せた提案をしていただけたので。

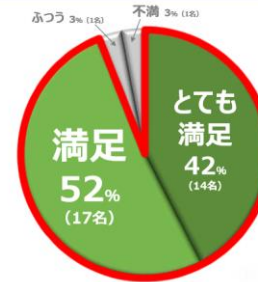
業務途中でもできる解消法を得ることができてよかったです。

呼吸法一つでこんなに違うのかというのかなり興味深くもっ
と勉強したいと思った。

寝るときと、肩こりの悩みが解消しそうなので。早速取り入れたい
です！

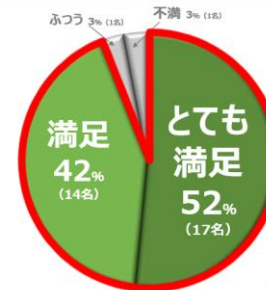
※ネガティブコメントなし

セミナーの総合的な満足度をお聞かせください



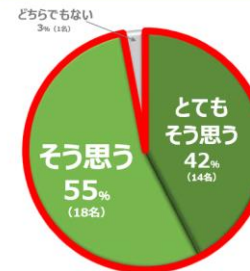
94%が
満足

講師の総合的な満足度をお聞かせください



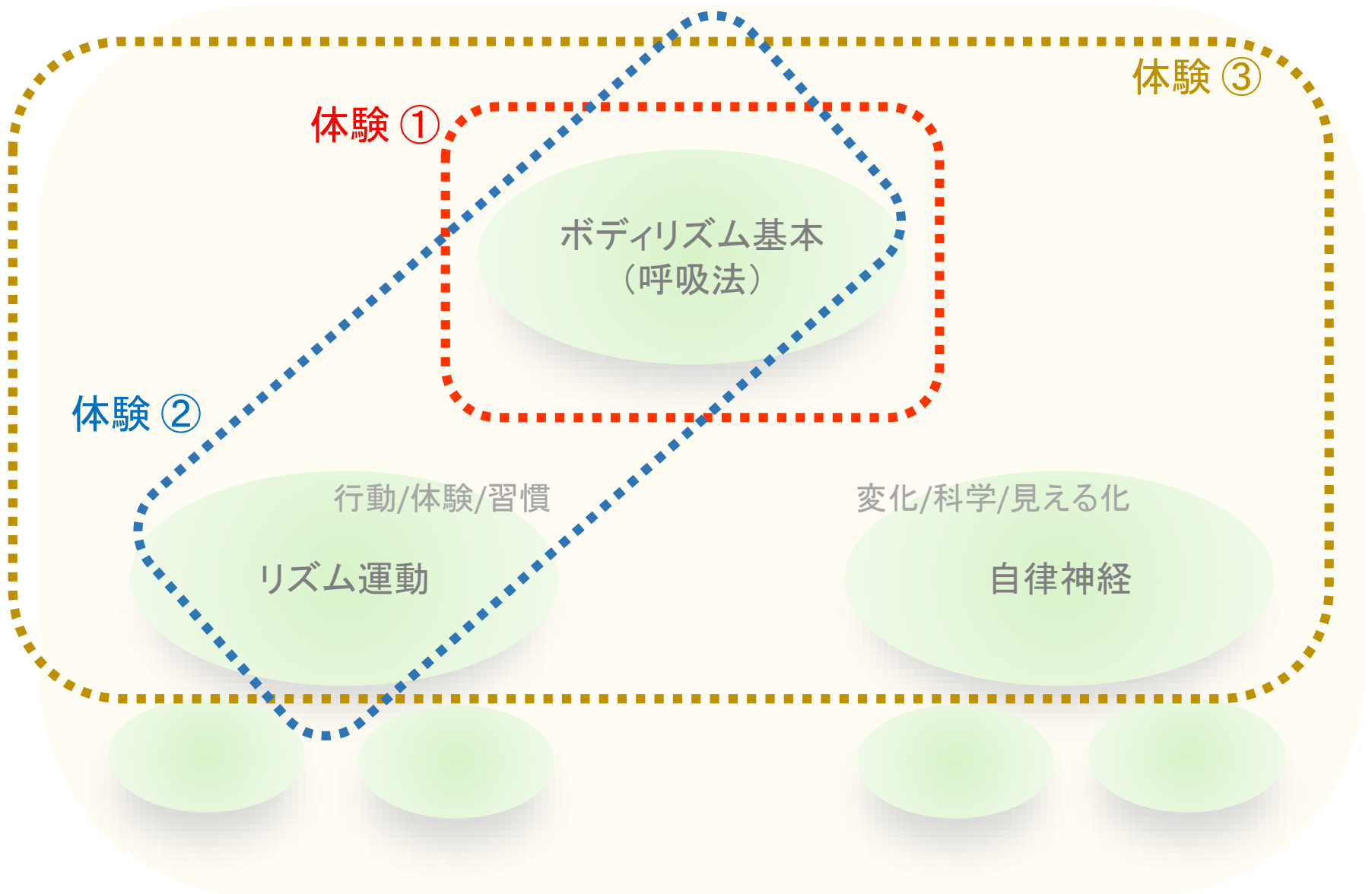
94%が
満足

ご自身の参加目的とマッチしていましたか？

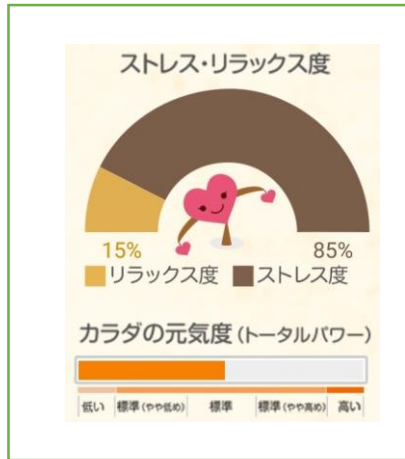


97%が
マッチしていた

■ ボディリズム® メソッド 体験の3構成



■ ボディリズム®メソッド



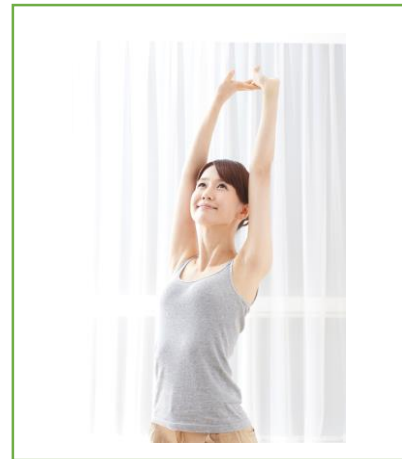
自分を知る

自律神経バランス測定、その他目的別に自分自身と向き合う方法を使い、「今」の自分の状態を知ることからスタートします。



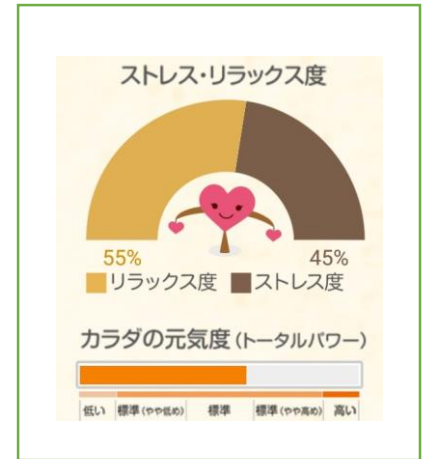
呼吸トレーニング

サイン音に合わせたリズムカルな呼吸でセロトニン神経を活性化、自律神経バランスを整えていきます。



ストレッチ・運動

長時間同じ姿勢をしたり、ストレスによって緊張した筋肉や関節を緩めて、身体の疲労を取り除いていきます。



変化に気づく

思考を止めて、呼吸に集中すると変化が起こります。血流の変化、脳の疲れ、身体の違和感や心の変化を感じてみましょう。

自律神経バランスを整えるために最も大切なのは **STEP 2 リズム呼吸**です。

自律神経バランスの測定は、弊社が業務提携しているWINフロンティア株式会社開発アプリCOCOLOLOで測定できます。



■ ボディリズム®体験① リズム呼吸編(30分)

STEP 2

リズム呼吸



呼吸トレーニング

サイン音に合わせたリズムカルな呼吸でセロトニン神経を活性化、自律神経バランスを整えていきます。

概要	ボディリズム®メソッドの中でも最も大切な「STEP2 リズム呼吸」を体験できます。普段無意識で行っている呼吸と意識する呼吸の違い、呼吸法×音楽によるマインドフルネス効果を実感していただけます。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経バランスを整える ・セロトニン神経を活性化 ・マインドフルネス
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・無意識の呼吸と意識する呼吸の違い（座学・実技 10分） ・ボディリズム®練習（実技 5分） ・リズム呼吸 マインドフルネス体験(実技 10分) ・振り返り(ワーク 5分)
費用	<p>最少催行人数 20名</p> <p>～30名 1名 5000円(税別)</p> <p>～50名 1名 4500円(税別)</p> <p>～100名 1名 4000円(税別)</p> <p>100名以上 応相談</p> <p>※1回 100名まで 講師1名、アシスタント1名で対応できます。 ※参加者にサイン音(MPSデータ)をプレゼントします。(非売品 500円相当)</p>

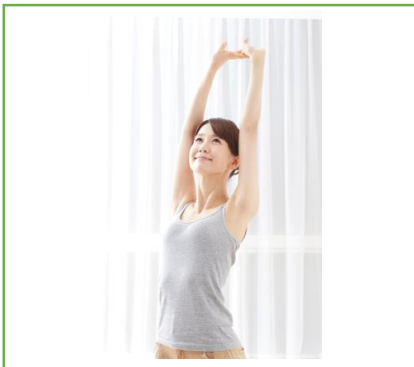
■ ボディリズム®体験② リズム呼吸&リズム運動体験編(45分)

STEP 2 リズム呼吸



呼吸トレーニング

STEP 3 リズム運動



ストレッチ・運動

概要	ボディリズム®メソッドの中でも最も大切な「STEP2 リズム呼吸」と、ストレッチと呼吸法を組み合わせた「STEP3 リズム運動」を体験。ボディリズム®の特長「ストレッチ✕音楽✕呼吸」の効果を実感していただけます。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経バランスを整える ・セロトニン神経を活性化 ・マインドフルネス ・肩こり改善、目の疲れ解消、眠気すっきり 他
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・無意識の呼吸と意識する呼吸の違い（座学・実技 10分） ・ボディリズム®リズム呼吸練習（実技 5分） ・リズム呼吸 マインドフルネス体験（実技 10分） ・リズム運動 ①肩こり解消、②目の疲れ解消、③眠気すっきりの中から1つ選択（実技 15分） ・振り返り（ワーク 5分）
費用	最少催行人数 20名 ～30名 1名 5500円(税別) ～50名 1名 5000円(税別) ～100名 1名 4500円(税別) 100名以上 応相談 ※1回 100名まで 講師1名、アシスタント1名で対応できます。 ※参加者にサイン音(MPSデータ)2曲をプレゼントします。(非売品500円/曲相当)

■ ボディリズム®体験③ リズム呼吸&自律神経測定編(60分)

STEP 2 リズム呼吸



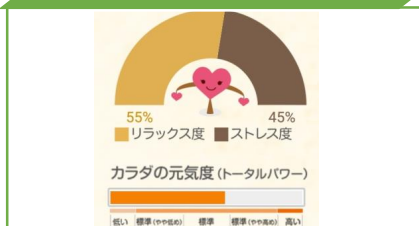
呼吸トレーニング

STEP 3 リズム運動



ストレッチ・運動

STEP 4 心身と向き合う



変化に気づく

概要	ボディリズム®メソッドの中でも最も大切な「STEP2 リズム呼吸」と、「STEP1・4 心身と向き合う」方法の一つCOCOLOLOで自律神経バランスを測定する方法を体験。ボディリズム®の効果を「見える化」します。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・自律神経と呼吸法との関係を体験 ・自律神経バランスを整える ・セロトニン神経を活性化 ・マインドフルネス
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・無意識の呼吸と意識する呼吸の違い (座学・実技 10分) ・ボディリズム®リズム呼吸練習 (実技 5分) ・リズム呼吸 マインドフルネス体験(実技 15分) ・リズム運動 ①肩こり解消、②目の疲れ解消、③眠気すっきりの中から1つ選択 (実技 15分) ・自律神経測定 (実技 10分) ・振り返り(ワーク 5分)
費用	最少催行人数 20名 ～30名 1名 6000円(税別) ～50名 1名 5500円(税別) ～100名 1名 5000円(税別) 100名以上 応相談 ※1回 100名まで 講師1名、アシスタント1名で対応できます。 ※参加者にサイン音(MPSデータ)2曲をプレゼントします。(非売品500円/曲相当)