

# 健やか ライフ

## 心と体をラクにする 呼吸筋ストレッチ

今月の担当

保健師  
佐藤 純子

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

人は呼吸することで肺に酸素を取り込み、生きいくために必要なエネルギーを生み出しています。しかし、肺は自分で膨らんだり縮むことができず、肺の周りにある呼吸筋によって動かされ呼吸をしています。

呼吸には脳で無意識にコントロールされて行なわれている通常の呼吸「代謝性呼吸」、深呼吸など自分の意志によって行なう「随意呼吸」、喜怒哀楽や心の動きによって変化する「情動呼吸」があり、呼吸は気持ちの変化にも影響を受けます。意識して呼吸を整えたり、呼吸筋をほぐしリラックス効果が得られる「呼吸法（呼吸筋ストレッチ）」を行なうことで、不安やストレスの改善や、加齢による呼吸筋低下から起きる「少し動いただけで息が切れる」、「呼吸が浅い」などの症状緩和にも役立ちます。

### 【呼吸筋ストレッチがもたらす健康効果】

- 効果① 筋肉がほぐされて血流が良くなる
- 効果② 血行が良くなれば指先の細胞まで酸素が行き届き、手足の冷えも解消される
- 効果③ 胸式呼吸と腹式呼吸を織り交ぜることで自律神経のバランスが整えられる
- 効果④ 呼吸筋を使うことで内臓が収まっている腹等が刺激され心肺胃腸機能が高まる
- 効果⑤ ゆったりした深い呼吸は、精神的にリラックスできる

### 【心と体もラクになる呼吸筋ストレッチ】

呼吸機能のアンチエイジングや東日本大震災のあとの子どもたちの心のケアにも有効だったという呼吸筋ストレッチをご紹介します。

### ラッタッタ呼吸体操

基本となる5つのパターン

#### ① 肩のストレッチ

息を吸って、吐き出しながら、両手を後ろにおろしていきましょう。

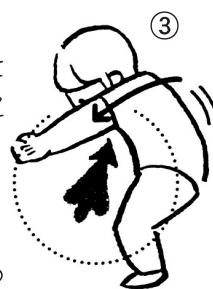


#### ② 首のストレッチ

息を吸って、頭を左に傾けます。吐き出しながら、ゆっくりと戻していきます。右も同様に。

#### ③ 胸と背中中のストレッチ

息を吸って、大きなボールを抱えるように、腕をななめ前に伸ばします。吐き出しながら、ゆっくりと戻していきます。



#### ④ 下部胸壁のストレッチ

手を頭の上で組み、息を吸って、吐き出しながら、押し上げていきます。もう一度息を吸って、元に戻します。

#### ⑤ 胸のストレッチ

手を体の後ろで組みましょう。息を吸って、ゆっくり吐き出しながら、胸を開き、手を下に押し下げていきます。



大切なのは、いかに気持ちよく呼吸ができていくかであり、呼吸筋をバランスよく使い、しっかり鼻から吸ってしっかり口から吐き出すことです。呼吸はゆるやかに、メリハリを大切に、無理をせず力まずおこなうことがポイントです。

喜びと悲しみ(敬称略)

■お悔やみ申し上げます

○本田 武	89歳	緑清園	10/6
○篠原 富子	86歳	安住	10/8
○當麻 キヨ	92歳	若松	10/20
○菅野スエ子	76歳	新光	10/23
○金山 彰	93歳	西町	10/28
○関 スミ子	74歳	宮下	11/5

人の動き

●世帯数	1,506 世帯 (+ 2 世帯)
●人 □	3,087 人 (- 5 人)
●男 1,440人(- 2 人) 女 1,647人(- 3 人)	

平成27年10月31日現在( )内は 9 月末比