



## 呼吸を楽にするための体操

日常生活の中では意識することは少ないですが、人は1日に2万回以上も呼吸をしています。人が呼吸をすると、肺を通して血液に酸素が取り込まれます。この酸素は血管により全身に運ばれ、細胞の栄養源となって身体活動が営まれています。

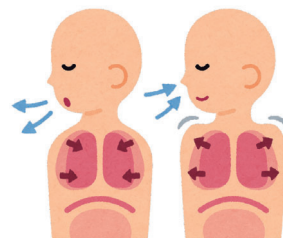
呼吸を楽に行うためには、**深く息を吸い、しっかり息を吐き切ることができるようになることが大切です。**



そのためには以下の2つが必要です。

1. 胸を大きく広げられる柔らかさ（胸郭の柔軟性）
2. お腹の力を使う（横隔膜の働き）

胸の周りを取り囲んでいる肋骨は背中では背骨とつながっています。この肋骨と背骨で作られたかごのような形の部分を胸郭と呼びます。息を吸うと、この部分が膨らむことにより肺が膨らんで空気が入ってきます。さらに、お腹の辺りにある横隔膜という筋肉が働くことにより、深く息を吸い、吐き切ることができるようになります。



今回ご紹介するのは、息を吸った時に胸が膨らみやすくする体操と、お腹の力を使って深く息を吸って吐き切るための体操です。

胸を大きく広げるための体操・・・1. 2.

お腹の力を使って深く息を吸って吐き切るための体操・・・3.

身体を動かす時には無理はせず、痛みが出ない程度に少しずつ動きを大きくしていくようにしてください。

### 1. 胸を広げる体操

①腕を後方に引き、鼻から息を吸いながら5秒くらいかけてゆっくり胸を前に張ります。



肩甲骨が背骨に近付くように意識することが大切です。



②腕を前方に伸ばし、口から息を吐きながら5秒くらいかけてゆっくり背中を丸めます。



肩甲骨が背骨から離れるように意識することが大切です。



回数

①②の動きを5回繰り返します。



## 2. 身体を伸ばす体操



① 背すじを伸ばして座り、両手にタオルを持って、鼻から息を吸います。



② 口から息を吐きながら、5秒くらいかけてゆっくり身体を斜めに捻ります。



③ 鼻から息を吸いながら元に戻します。

**回数** ①②③の動きを左右に5回繰り返します。



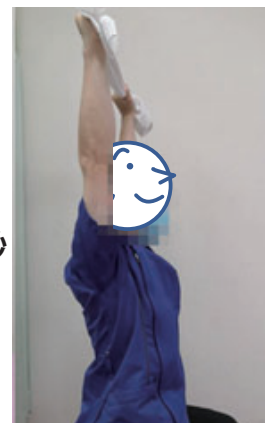
身体を回した方に顔を向けるようにするとより動かしやすくなります。

## 3. 深呼吸の体操

① 両手にタオルを持ち、鼻から息を深く吸いながら5秒くらいかけてゆっくり両手を頭の上に挙げます。



② お腹をへこませるように力を入れて、口をすぼめて息を吐きながら両手を下げます。その時に、5秒以上かけてしっかり息を吐き切るように意識をします。



**回数** ①②の動きを左右に5回繰り返します。



胸が膨らむ動きを意識しながら行ってください。

今回このコラムでは胸郭を動かすことで呼吸を楽にすることを目的とした体操をご紹介しました。ただ、これらの体操を行うことで得られる効果はそれだけではありません。歩いている時や、日常の何気ない動作の時に身体を動かすのが軽く感じられるようになってくると思います。少しの頑張り長く続けていくことが体操の効果を高める秘訣です。楽しみながら続けていって頂けると幸いです。