



## 楽に呼吸ができるためのコンディショニング

呼吸器疾患とは**鼻・のど・気管・気管支・肺**といった**呼吸器系**に影響を及ぼす疾患の総称です。生活の中で呼吸が苦しい状態が続くと、**息切れや精神的問題（不安・抑うつ・心配）、気道感染**などにより**身体活動が減少し、心肺機能が低下**してしまいます。

このような状態は**身体的ディコンディショニング※**（身体的脱調節・廃用症候群）と呼ばれ、身体の不活動により引き起こされます。これを防ぐためにも、定期的に身体を動かすことが重要となります。



呼吸をするためには筋肉の働きが大切となり、その筋肉が弱くなったり緊張したりする事で呼吸運動が妨げられてしまう恐れがあります。そこで今回は呼吸が楽にできるようにするためのコンディショニング方法として首や胸、背中周りをほぐしながらリラックスできる方法を紹介させて頂きます。

※**身体的ディコンディショニング**とは・・・何らかの原因（疾病等・外傷後遺症）により、身体機能（筋力・持久力）が低下し体調不良が生じること。



## 首、胸、背中周りのリラクゼーション&ストレッチ

### 首のリラクゼーション

耳たぶの下あたりに指を2~3本かさねて、円を描くように鎖骨の手前まで優しく30秒ほどかけて数回ほぐしましょう。

この時、顔は正面を向き上や下を見ないように注意しましょう。



## 首のストレッヂエクササイズ

片方の手で鎖骨を上から下へ軽く圧迫して押さえます。次に手で押さえている反対側を見るようにして天井を見上げて止めましょう。 15秒～20秒×5回

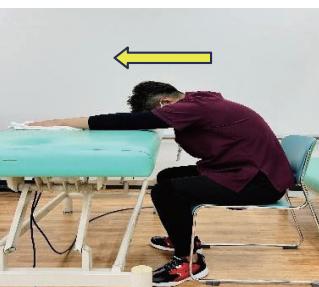
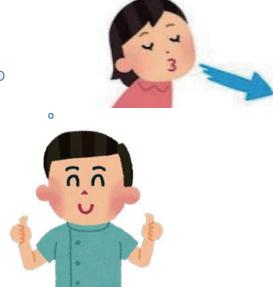


## 胸と背中を伸ばすリラクゼーション

- ① テーブルの上にタオルを用意して、その上に両手を揃えて置きます。
- ② 鼻から大きく息を吸い、口をすぼめたままゆっくりと息を吐きタオルを前方へ滑らせ、その後もとの状態に戻します。※苦しくない程度にゆっくりと5回程度

姿勢を伸ばして大きく息を吸う！

ゆっくりゆっくり口から吐く！



※注意事項 全ての内容で胸の不快感・息苦しさ・痛みが出た場合は中止してください。

適度に身体を動かすことはコンディショニングを整えるうえで有効であり、自分らしく充実した生活を送れるようにするための対策となります。これから寒い季節になりますが、体調には十分に気を付けてお過ごしください。