

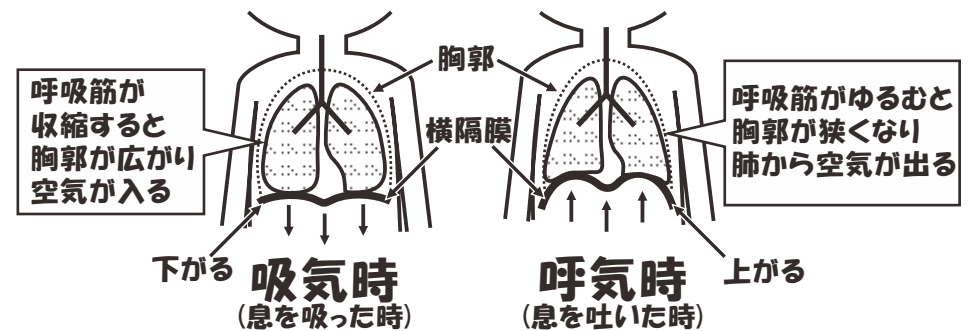
# 呼吸筋を鍛える

## 呼吸筋を鍛えて 衰えを防ぐ

いつも無意識に行っている呼吸ですが、気付くと呼吸が浅くなっていたり、少し動いただけで息苦しいと感じることはありませんか？それは、呼吸筋の衰えが原因かもしれません。

### 呼吸のメカニズム

肺は自ら広がったり縮んだりすることはできません。肺の周りの筋肉が動くことで肺が広がったり縮んだりするのが呼吸です。このような呼吸に関わる筋肉を総称して呼吸筋といいます。



ろっ骨の間にあるろっ間筋、お腹にある横隔膜のほか背中、首、お腹、胸の筋肉などが働いています。

**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2016 9月号

# 呼吸筋を うまく使えるようになろう

加齢や運動不足、悪い姿勢、ストレスなどによって呼吸筋が衰えると、呼吸が浅くなり、酸素を十分に取り込めなくなります。

## 呼吸筋を鍛えるメリット

呼吸筋を鍛え、深い呼吸ができるようになると、

- 息苦しさが和らぐ
- 疲れにくくなる
- 集中力が高まる
- 病気を抱えている人は  
急変が起こりにくくなる
- 心身をリラックスさせ  
生活の質も向上する

といった効果があります。



次のページから呼吸筋を鍛える簡単な運動を紹介します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、肺の病気がある人にもおすすめです。



# 呼吸筋を鍛えよう

## ～呼吸筋を鍛えるポイント～

- 鼻から吸って口から吐く
- 吸うより吐くことが大切
- 吐く時はゆっくり時間をかける
- 適度な負荷をかけながら行う

## 【胸の筋肉を伸ばす運動】

①足を肩幅に開いて立ち、両手を胸の上部に置きます。ゆっくりと口から息を吐きます。



②息を吐ききったら、ゆっくりと鼻から息を吸いながら頭を後ろへ倒します。胸が持ち上がるので、手で押し下げようにして胸を伸ばします。

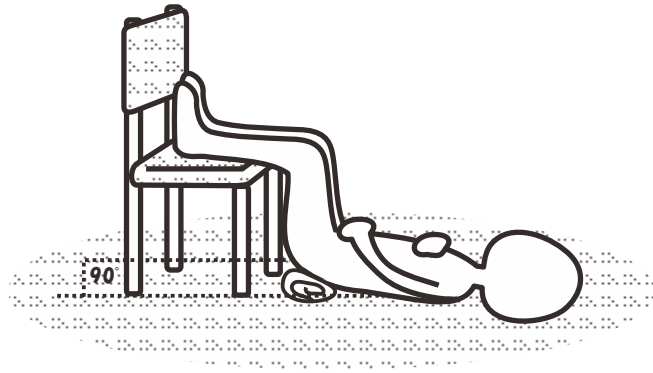


③息を吸いきったら、ゆっくりと口から息を吐きながら、頭を元の位置に戻します。



## 【横隔膜を鍛える運動】

- ①仰向けになり、いすに足を乗せます。  
お尻の下にバスタオルを敷き、  
腰を床から10cmほど持ち上げます。  
太ももが床と垂直になるように調整しましょう。
- ②この姿勢で、胸とお腹が同時に膨らむよう  
意識しながら、5分間深呼吸を続けます。

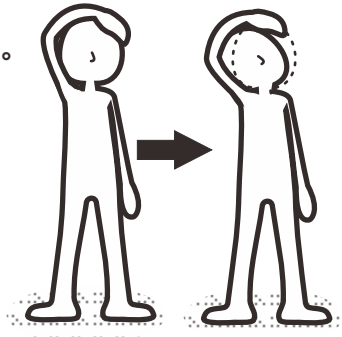
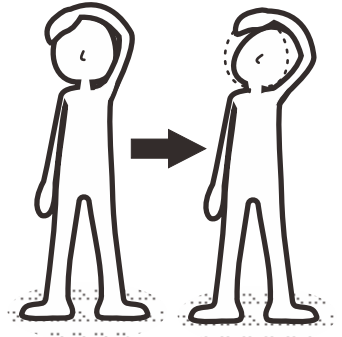


### 腹式呼吸をマスターしよう

胸の筋肉の動きを使った胸式呼吸に対し、  
腹式呼吸はお腹の動きを使った呼吸法です。  
全身の緊張を高める胸式呼吸と違い、腹式呼吸は  
体をリラックスさせ、便秘解消や体幹の安定性  
向上などの効果があります。  
「吐く時にお腹をへこませ、吸う時に膨らませる」  
という要領で普段から意識して呼吸してみましょう。

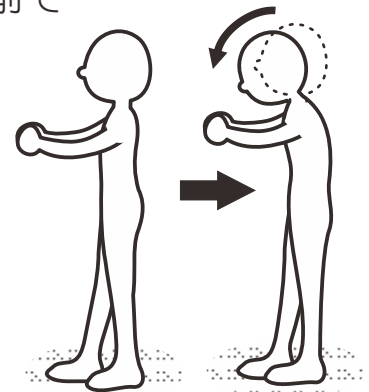
## 【首の筋肉のストレッチ】

- ①足を肩幅に開いて立ちます。
- ②左手を頭の上の右側に添え、  
息を吸いながら、左に倒します。  
楽な呼吸をして元に戻します。  
もう一度、同じ動きをします。
- ③次に右手を頭の上の左側に添え、  
息を吸いながら首を右に倒します。  
楽な呼吸をして元に戻します。  
もう一度、同じ動きをします。



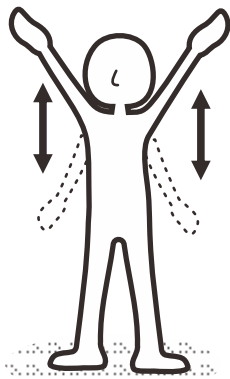
## 【胸と背中の中の筋肉のストレッチ】

- ①足を肩幅に開いて立ちます。
- ②腕で丸い輪を作るように両手を前で  
組みます。  
息を吸いながら、背中を丸め、  
頭を輪の方に近づけます。
- ③楽な呼吸をして、姿勢を  
元に戻します。  
もう一度、同じ動きをします。

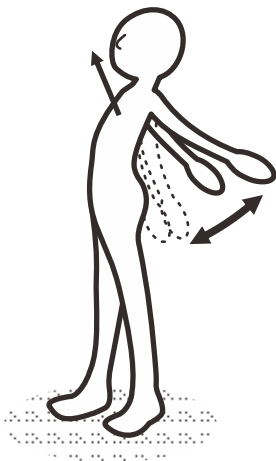


## 【息を吐く筋肉のストレッチ】

- ①足を肩幅に開いて立ちます。
- ②息を吐きながら両手を上に上げます。  
肘が曲がっていても大丈夫です。  
上げられるところまで上げ、  
息を吐ききったら、楽な呼吸をして  
元に戻します。  
もう一度同じ動きをします。



- ③次に、息を吐きながら両腕を  
後ろへ引き、胸を上を持ち上げる  
ようにします。吐ききったら、  
楽な呼吸をして、元に戻します。  
もう一度、同じ動きをします。



目安は1日それぞれ3セットですが、  
続けることが大切です。  
自分のペースで、日常に取り入れ  
習慣となるようにしましょう。



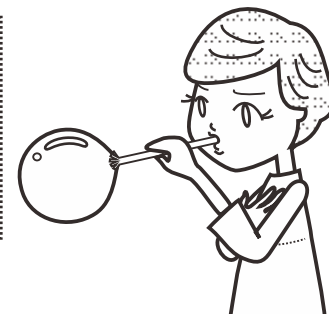
## 【シャボン玉トレーニング】

- ①できるだけ細いストローの先端にハサミで  
切り込みを入れ、放射状に広げます。



- ②シャボン玉液をつけたら、鼻から息を吸い  
込み、一息でできるだけゆっくり大きな  
シャボン玉を作りましょう。

シャボン玉を膨らますことで、  
呼吸筋に負荷がかかり  
深い呼吸を行うため、  
効率よく鍛えられます。



## 【大きな声で歌う】

大きな声を出して歌っていると自然と腹式呼吸に  
なるため呼吸筋が鍛えられます。  
家事をしながらなど、気付いた時にやってみましょう。

- できるだけ大きな声で歌う
- 息つぎを減らして声を長く伸ばして歌う

