

岡田あやこの健康ストレッチ

07

呼吸筋ストレッチ体操①

ハリのある呼吸筋のための、「背中・胸」のストレッチ

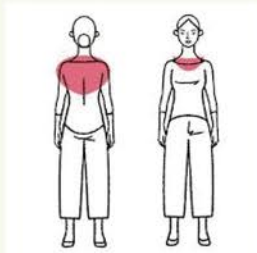
皆さん、自分が1分間に何回呼吸をしているかご存知ですか？成人で1分間に平均15回、1日約2万回休むことなく繰り返しています。呼吸するための「呼吸筋」は、加齢や姿勢の悪さで弾力がなくなると、肺を十分に膨らませたり縮ませたりすることが難しくなります。その結果、息苦しさを感、体全体が不調に陥ってしまいます。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学学長、本間生夫博士

は、呼吸筋をしなやかにする「呼吸筋ストレッチ体操」を考案し、「NPO法人 安らぎ呼吸プロジェクト」を通じて普及活動をしています。今号、次号と2回、本間先生直伝の「呼吸筋ストレッチ体操」をご紹介します。深くゆったりした良い呼吸を取り戻し、息苦しさを軽減させましょう！

※肺を取り囲む、呼吸には欠くことのできない筋肉。息を吸うための「吸息筋」と、息を吐くための「呼息筋」など、合わせて20種類以上ある。

息を吸う、「背中・胸」の呼吸筋ストレッチ体操(1セット3回~)

【ストレッチする部位】



【背中を丸める時のイメージ】

- ・大きなボールを抱えるように。
- ・左右の肩甲骨を外に開くように意識。
- ・お尻を突き出さないように。



【②丸まり姿勢】

1. 息を鼻からゆっくり吸いながら、ひざを軽く曲げ、両腕を前に伸ばし、背中を丸めていく。
2. 背中を丸めきったら、息を口からゆっくり吐きながら、①のスタートポジションの姿勢に戻す。



【①スタートポジション】

1. ストレッチを始める際は、まずは背筋を伸ばしてリラックス。
2. 両手を胸の前で組み、息を鼻からゆっくり吸い、口からゆっくり吐く。

①~②を1セットとして3セット以上を繰り返し、毎日5分間でも続けましょう。

す。年齢を重ねて呼吸が浅くなり息苦しくならないよう、これからも継続します。

と岡田先生から聞きました。今では知人やボランティア団体などにもオススメしています。呼吸筋ストレッチ体操は誤嚥性肺炎の予防にもなる

呼吸を意識すると、カラダの動きもスムーズになったような気がします。手軽にできるので主人や息子を誘って一緒にすることもありません。

自分の健康のために始めましたが、

今は、長い坂道も息が上がらなくなり、長時間歩いても疲れにくくなりました。

◆坂道を歩くと息が上がっていたSさん (60代主婦)
病院の健康診断で肺活量が少なすぎると指摘され、肺活量を増やすことを目的に、毎日家事の合間を利用して、1~2種類の呼吸筋ストレッチ体操を始めました。
ストレッチを習慣にして2年以上になりますが、呼吸筋が柔らかくなり良い呼吸ができるようになったことで、

文 岡田あやこ

text & photo by Ayako Okada



Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ、ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

講談社「現代ビジネス」サイトで、誰でもできるタイプ別「腰痛ストレッチ」動画をわかりやすく、好評解説中。



(youtube)
<https://www.youtube.com/watch?v=mz9Dj6tcl9E>



(解説記事)
<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/72513>