

# 呼吸器ニュース

2023年 No.1

西淀病院・のぞと診療所

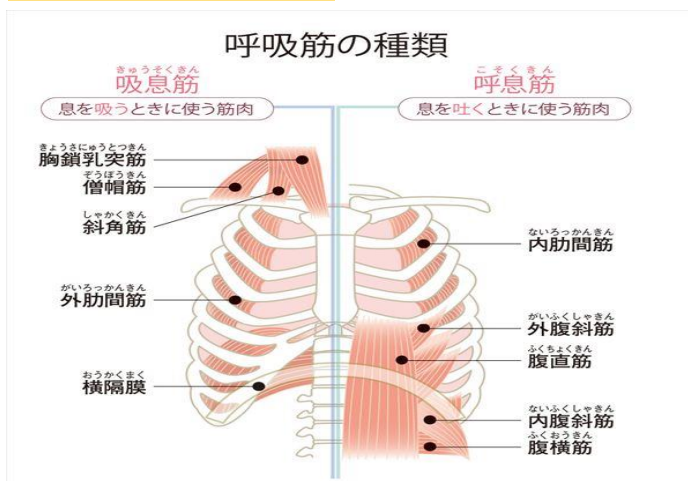
呼吸器グループ

2023年02月発行

## 呼吸体操で運動不足を改善しよう！

新型コロナウイルス感染の拡大で外出機会が減り、身体を動かす機会が少なくなってきていませんか？外出したり体を動かす機会が少なくなると身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。そこで今回は**呼吸筋のストレッチ**をお伝えします。無理せず体を動かしながら新型コロナウイルスと運動不足を予防しましょう。

### 呼吸筋とは？



私たちが呼吸するとき、肺は自らの力で膨らんだり縮んだりしているわけではありません。肺の周りにある**筋肉が動く**こと事により息を**吸う**と息を**吐く**が行われています

### 呼吸筋ストレッチとは？

深く呼吸をしながら呼吸を伸長させ呼吸筋の動きをよくすることにより呼吸のリズムを整える体操です。加齢やストレスによる筋肉のこわばりや、呼吸器疾患により息苦しさが生じた場合に呼吸筋のストレッチを行うことで弾性力を取り戻し呼吸を楽にすることができます。

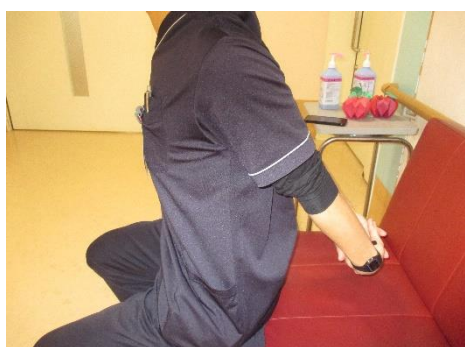
また、日常的なストレスや不安を抱えることによって筋肉が緊張するため、呼吸筋を柔らかくし、呼吸をゆっくり深く変化させる呼吸筋ストレッチは、不安をやわらげリラックスさせる心理的な効果もあります。

## Let's try(実践)

1. 鼻から息をゆっくり吸いながら、肩を上げていく
2. 鼻から息をゆっくり吸いながら、背中を丸め、腕を前に伸ばしていく



3. 口からゆっくり息を吐きながら、両腕を下へ伸ばしていく。



4. 両手で胸の前の皮膚を下に下げ、頭を後ろに倒し、首の前の筋肉を伸ばします。



## ☆喘息教室のテキストが新しくなりました☆

のざと診療所で喘息について一緒に学んでみませんか？  
患者さん、家族さん、興味のある方など  
ぜひ沢山の方のご参加をお待ちしております。  
問い合わせは、[のざと診療所まで](#)

