

# おのころ健康だより

## 『呼吸を意識してみる』

最近はこのどの衰え(声の出しにくさや飲み込みのしにくさ)がよく話題に上っています。原因は新型コロナウイルスによる行動制限下での人との会話の減少などが言われています。声の出しにくさは直接的に呼吸とかかわります。また、飲み込みにくさは、食道と気管が接した構造になっていることから関連があります。

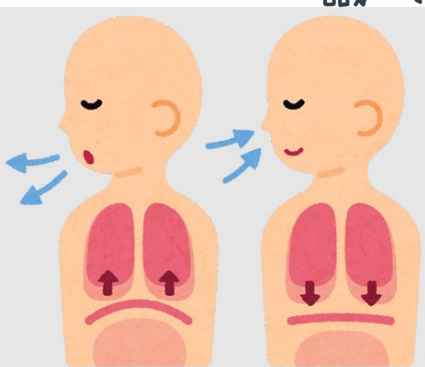
人の身体の構造や運動は色々な部分が密接に関わっています。呼吸は基本的に横隔膜の運動(収縮と弛緩)によって肺に空気が入ったり出たりすることで行われます。その横隔膜は肋骨に付着しています。肋骨は背骨や胸骨と関節を作っています。運動などをしてより酸素を必要とするときは肋骨と肋骨の間の筋肉や首に付いている筋肉を利用してより多くの空気を吸おうとします。また、腹筋を利用してより多くの空気を吐き出します。呼吸は普段から常に行っているので、少し意識してより良い呼吸を

することで首や腹部にも柔軟性の改善や安定性の向上、酸素が十分取り入れられることで精神的な安定など良い影響を与えます。

◎良い呼吸で意識したいこと

①止めるを意識する

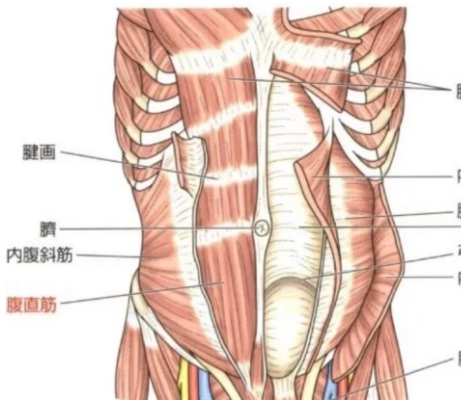
呼吸の「吸う」と「吐く」の切り替わりの時には一瞬だけ息が止まる瞬間があります。この一瞬を意識すると「吸う」と「吐く」の切り替わりがよりスムーズになります。吸う↓止める↓吐く↓止める↓吸う・・などのように、「吸う」と「吐く」の切り替わりの時の息が止まる瞬間を意識してみてください。



## ② 吸うより吐く方に時間をかける

呼吸は、しっかりと息を吐くことが自然としつかりと吸うことが出来ます。腹筋、とくに深い部分にある腹筋が弱いと息を吐ききれないだけでなく、身体の安定感が不十分になり、腰痛の原因にもなったりします。「吸う」と「吐く」の比率は**吸う**…**吐く**を**1**…**2**になるように吐く方に倍くらいの時間をかけてください。この時はできるだけゆっくりとした呼吸をすると良いでしょう。

呼吸は意識しなくてもずつと行っています。たまたま意識して良い呼吸をしてみてください。横隔膜や腹筋は大きな筋肉なので意外と運動量が確保できますよ。



## ◎ 柔軟運動として呼吸を利用する

呼吸を意識するというと、つい腹式呼吸ばかりに目がいきますが、胸式呼吸にも目を向けてみます。

胸式呼吸は**息を吸うときに胸が膨らんで、吐くときに胸がしぼむ**呼吸法です。息を吸いながら胸を膨らませることで、

**肋骨と肋骨の間の筋肉をストレッチ**したり、

**肋骨と関節を作る胸椎の動きを出す**ことにもなります。

今まで呼吸を意識しなかつた人は気が付きにくいですが、現代はほとんどの方の胸郭が硬いので、ぜひしっかりと胸を膨らませてください。

呼吸は普段は無意識に行っています。が、少しの意識で身体を整えていきましょう。

