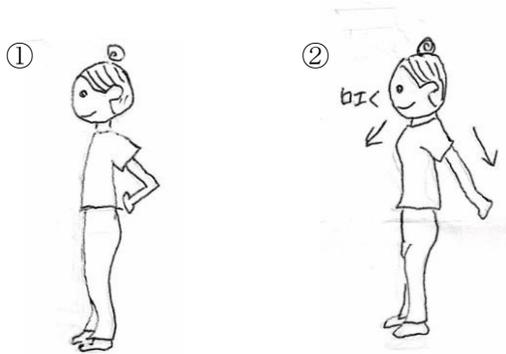




呼吸筋群を柔らかくし、良い呼吸を

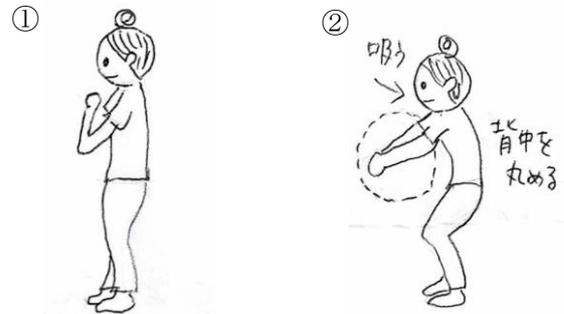
呼吸とは？息を吸って吐く＝肺の中に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出することです。
 ただしその肺は自力で膨らんだり縮んだりすることはできません。肺は胸部の骨によって囲われた胸郭と呼ばれるスペースの中にあります。この胸郭を取り囲むようにしてついている筋肉群（呼吸筋）の働きにより胸郭を広げたり縮めたりすることによって肺は動かされ呼吸ができています。
 これらの呼吸筋群がかたくなってしまうと、呼吸が浅くなり不調の原因となります。
 今回はこの呼吸筋群のストレッチについていくつかご案内いたします。

胸のストレッチ（吐く筋肉）



- ① 腰の後ろで軽く両手を組み鼻から息を吸います
- ② 口から息を吐きながら、両手を腰から少しずつ離していき胸を開きます（肩甲骨を中央によせる）上半身はリラックスさせましょう
- ③ 息を吐ききったら、①の姿勢に戻ります

背中ストレッチ（吸う筋肉）



- ① 胸の前で両手を組みます
- ② 鼻で息を吸いながら腕を少しずつ前に伸ばします（大きなボールをかかえるように、背中を丸め膝を少し曲げます）
- ③ 口から息を吐きながらゆっくりと①の姿勢に戻ります

呼吸は、ストレスや不安などを感じると浅く、速くなり、心が落ち着けば、深く、ゆっくりなリズムで安定します。
 意識的に深い呼吸をすることで自律神経のバランスが整い、ストレス解消にもつながります。
 呼吸筋群のストレッチをし、深くて良い呼吸を心がけましょう。
 ★鍼灸やマッサージで周りの筋肉をほぐすと、より効果的です★

深呼吸する時は鼻からゆっくり
 3カウント数えながら吸い、
 口からゆっくり倍の6カウント
 数えながら吐きましょう



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：中西陽子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
 Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー