

元気アップ教室 健康通信

令和元年10月 No.22
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753

最近、息切れや息苦しさ、疲労などの不調を感じていません

心身の不調は呼吸かも？



加齢に伴い足腰が弱くなるのと同じように、普段意識することなく行っている“呼吸”も加齢に伴い老化してきます。すると、呼吸が浅くなったり、深呼吸がうまく出来なくなり、心身の健康にも影響を及ぼすようになります。

なんだかだるいな

最近息苦しい～

息切れするな～

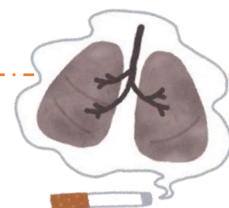
疲れがとれない～



呼吸筋の老化が原因！

私たちは、毎日約2万回以上空気を吸ったり吐いたり繰り返し行っています。加齢に伴って呼吸筋が衰えてくると肺に残る空気（残気量）が多くなり、胸が膨らんだ状態になって、その状態から息を吸っても非常に浅くて速い呼吸になる為、頭痛や肩こり手足の冷えがおきたり、息切れ、疲労を感じるのです。

タバコを吸う習慣がある人などは、呼吸の老化が早まる危険が！



予防方法は裏面



呼吸の老化を予防しましょう！

「呼吸筋ストレッチ」で、健康長寿！



ポイントは、**鼻から吸って口からゆ〜〜っくりと吐く事**



1 首のストレッチ

- 息を吸いながら頭を傾け、息を吐きながら戻します。
最初に首の筋肉を柔らかくすることで息が吸いやすくなります。
※肩をしっかり下げるのがポイント！



2 胸・背中のストレッチ

- 両手を胸の前で組んで、息を吸いながら背を丸め腕を前に伸ばしていきます。
- 大きなボールを抱えるような感じで息を吐きながら、元の姿勢に戻します。



3 下部胸壁のストレッチ

- 頭の後ろで両手を組んで息を吸い、吐き出しながら腕を上へ伸ばして背伸びをします。その時手の甲が上を向くように。
- ※ かかとはあげない。



4 胸のストレッチ

- 腰の後ろで両手を組んで息を吸い、吐きながら両手を下へ伸ばします。
- ※ 胸を張り、背中の肩甲骨を中央へ引き寄せるようにしましょう。



他にも、風船を膨らませたり、詩吟、カラオケ、友人と大声で笑うことも呼吸機能の老化予防になります。

お知らせ

10月・11月に元気アップ教室

開催します♪

