



問屋町 第25号



すこ 健やかLetter

発行日：2018年7月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetterはおかげさまで2周年。これまで、うつ伏せゴロゴロ寝運動やくねくね体操等、様々な運動を紹介してきました。今回は、ストレスを感じにくい体になれる「肺ストレッチ」を紹介します。



肺ストレッチで体が変わる！

呼吸コントロール



私たちは普段意識することなく呼吸をしています。緊張や不安を感じると、気付かない内に呼吸が速くなります。また、加齢と共に肺の周りの筋肉が硬くなり、胸郭が広がりにくくなると、呼吸は浅くなります。呼吸の回数が増えると、血圧や心拍数は上昇してしまいます。そこで、ゆっくり呼吸する体になれる運動をしてみましょう。

呼吸コントロールの2つのポイント

- ① 呼吸は、脳の呼吸中枢が肺の周りの筋肉を動かすことで行われますが、ストレスや加齢で呼吸の回数は増加し、血圧や心拍数を上昇させます。ゆっくり呼吸をすることで、ストレスを感じにくい体になれる、また、血圧の低下や冷え性の改善等の効果も期待できます。
- ② 肺の動きをしなやかにする「肺ストレッチ」。吸う筋肉向けと吐く筋肉向けの2種類あります。毎日朝昼晩2～3セットずつ実践してみましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

呼吸回数が減るとストレスが軽くなる!?

肺は自分では縮んだり膨らんだりできません。脳の呼吸中枢が呼吸を調整し、肺の周りの筋肉を動かします。呼吸中枢の近くにある「扁桃体」は、ストレスを感じると本能的に自律神経を興奮させ、呼吸回数を増やしたり、血圧や心拍数を上昇させたりします。ですが、ゆっくり呼吸をすると、扁桃体は自律神経を落ち着かせるので、血圧や心拍数は正常になります。呼吸回数が減ると、ストレスを感じにくい体になれる他、冷えや肩こりが改善されたり、よく眠れるようになったりといった効果があったとの実験報告もあります。

強くしなやかな体になる「肺ストレッチ」

一度に2～3セット、朝昼晩毎日実践してみましょう。

吸う筋肉のストレッチ



足は肩幅に広げ、膝は軽く曲げて立つ。両手を胸の前で軽く組む。

吸う筋肉のストレッチ



吸いながら手を前に突き出していく

吸う筋肉のストレッチ

鼻から息を吸いながら、組んだ手を前へ伸ばしていく。背中後ろへそらす。(肩甲骨の間辺りの筋肉がぐっと伸びる感じを意識する)



吐きながら手を胸に引き寄せる

吸う筋肉のストレッチ

思い切り吸いきったら、今度はゆっくり息を吐きながら手を胸に引き寄せていく。

吐く筋肉のストレッチ



腰の上で両手を軽く組む。(組めない人は指先を合わせるだけでもよい)

吐く筋肉のストレッチ



腰の上で組んだ手を斜め後ろへ伸ばす

吐く筋肉のストレッチ

あごを上げ、ゆっくり息を吐きながら組んだ手を斜め後ろへ伸ばす。(みぞおちから両脇腹にかけての筋肉が伸びる感じを意識する)



吸いながら手を元に戻す

吐く筋肉のストレッチ

吐ききったら、鼻から息を吸いながら手を腰へ引きつける。

※腰や背中に痛みのある人は行わないでください。痛みが出たら、すぐに中止してください。