



## 体がよろこぶいい呼吸

呼吸は生きていくために大切な役割をになっています。  
呼吸は生命維持だけでなく、ストレス解消や感情コントロール  
にも密接に関係しています。  
日頃、無意識にしている呼吸を見直してみませんか？



- まずは自分の呼吸をチェックしてみましょう。
  - 20秒以上かけて息を吐くことができない。
  - 気がつくとき口が開いている。
  - 猫背や背中が丸くなっている。
  - 肩や首が凝る。
  - よくため息をつく。
  - 日常生活の中で息苦しさを覚えることがある。

どうでしたか？ 自分の呼吸はあまり意識しないことが多いですよ。当てはまる項目が多いと、呼吸が浅く早くなっている可能性があります。深呼吸してみましょう！

- 呼吸には2種類があります。

### 胸式呼吸

肋骨の間にある肋間筋を働かせて、胸部の骨格を広げたり狭めたりする呼吸です。鼻から息を吸うと胸が広がり、口から息を吐くと胸が縮まります。寝起きやリラックスしたいときに行うと良いです。

### 腹式呼吸

横隔膜を動かす呼吸方法です。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ（横隔膜を引き下げる）、口から息を吐き出します。横隔膜がしっかり動くことで、肺の底に溜まった二酸化炭素を吐き出しやすくなります。

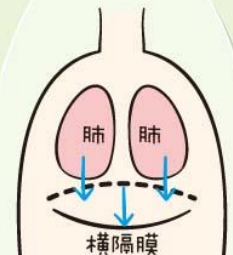
#### 【 胸式呼吸 】



肋骨を広げたり  
閉じたりすることで  
行う呼吸

女性に多い

#### 【 腹式呼吸 】



腹を出したり  
引っ込めたりすることで  
横隔膜を上下させて  
行う呼吸

男性に多い

## ● 深くゆっくりした良い呼吸の効果とは？

### ①心が落ち着く・自律神経が整う

深くゆっくりした良い呼吸は副交感神経が優位に働き、自律神経が整います。

ストレス解消にも繋がり、気持ちが落ち着きます。



### ②姿勢が良くなる・肩や首の凝りがやわらぐ

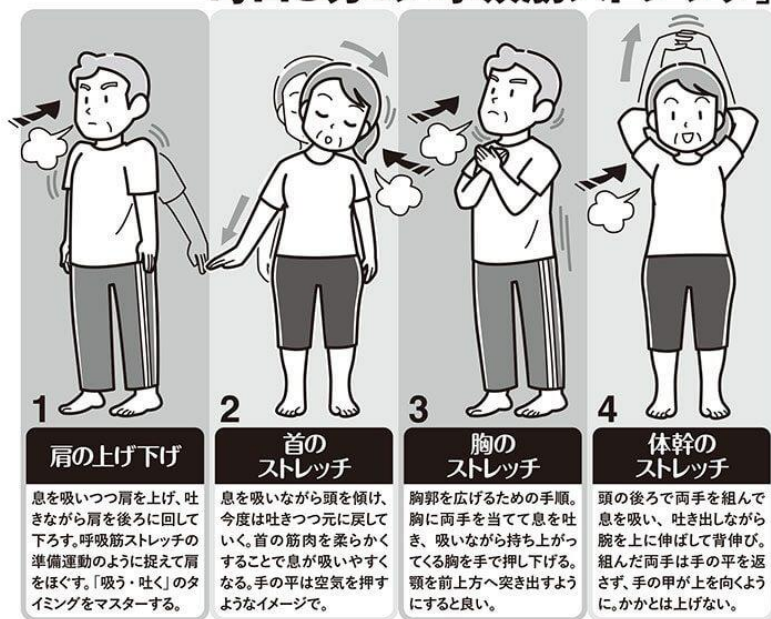
深呼吸は、姿勢を整える背中の筋肉も使うので、自然と姿勢も正されます。また、肩や首の血流促進に効果があり、凝りの解消にも繋がります。

### ③代謝がアップ

深くゆっくりした呼吸は、胸や背中の大きな筋肉が働くため、脂肪がより燃烧され代謝がUPします。

## ● 呼吸体操や深呼吸してみましょう！！

### 毎日5分の「呼吸筋ストレッチ」



### 深呼吸

胸を広げて、ゆっくりたっぷりと鼻から息を吸います。  
吐くときは、吸うとき以上に時間をかけて、ゆっくりしっかりと口から吐きだしましょう。

### <今月のニュース担当より>

理学療法士の藤田です。

深呼吸は体にも心にも良い効果をもたらします。年齢とともに胸郭や肺も硬くなりやすいので、ぜひ生活で深呼吸する機会を取り入れてくださいね♪

来月号の担当はきらっとテラス管理者の福山さんです。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30～17:30（休日：土日・年末年始 12/30～1/3）

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 7名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
事務員 : 1名  
(2025年7月現在)

