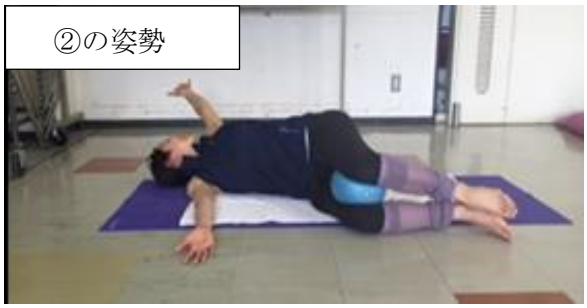
健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム　～心身調整、呼吸筋群強化～

リラクセーション
＊呼吸エクササイズ＊



【効いている！身体の部位】

- 呼吸にまつわる筋肉（主に横隔膜）
- 胸、肩、背中まわり

【運動のやり方】

① 横向き姿勢で、膝にボール（もしくはバスタオル可）を挟む。頭、背骨、両足の裏が一直線になるように、膝と股関節を曲げる。
両手の平を合わせ、胸の前に伸ばす

② 吸いながら、上の腕を天井から後ろの床へ回す

③ 吐きながら、膝のボールを挟み①の姿勢に戻る

【注意点】

- 頭と骨盤は、お互い遠くに離し背骨を長いイメージで行います。
- 腕は床まで下ろすのではなく、骨盤が前後に倒れない範囲で行います。
- 肋骨の下（ウエストの高い部分から）から動くイメージで行い、腰で捻らないように気をつけます。
- 動作中、指先を目でおっていきましょう。

【運動の目安】

- ７～１０回　１～２セット

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
小坂　京子

今回は呼吸エクササイズをご紹介します。呼吸は、平均一日で2万回していると言われます。肺は自力で動くことができない為、メインとなる筋肉の横隔膜（焼き肉ですとハラミ！）や他の筋肉のサポートを受けて呼吸を可能にします。呼吸は筋肉を使う運動です。一日、2万回のスクワットや腕立て伏せは想像が出来ませんが、呼吸は無意識のなか2万回の運動をします。ところが、無意識で行われる為、呼吸の質に気づきにくくなりがちです。そこで、意識的に呼吸に関係する筋肉をエクササイズすることで、以下のメリットが受けやすくなります。

①心の安定②首、肩、腰の緊張がやわらぐ③寝付き、目覚めが良くなる④正しい姿勢の維持など、心身両面に影響があります。特に現代のスピード社会、スマホ等の小さな画面を凝視することで胸が狭くなる姿勢や、ストレス等により呼吸は浅くなりがちです。このような時こそ、心と密接に関係する呼吸エクササイズをおすすめします。

吸う息は大自然の中で胸を開く様に気持ちよく行い、吐く息は膝の間に挟んだ道具を締め内ももと連動する腹筋も意識しながら動きます。

終了後は呼吸が楽に、心身すっきり体幹も安定して立てます。ぜひ、ご自宅でトライ！

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
１ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
３ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３