

クリニックレポート

今月の話題：呼吸力を高めよう！

ふだん意識することのない呼吸が実は心身の健康に大きな影響を及ぼしているのをご存じでしょうか？心身の不調を感じている方、実はその呼吸が原因かもしれません。

今月は、呼吸と健康の関係、そして呼吸力の高め方を学びましょう。

質の悪い呼吸が健康に及ぼす影響

- ① 疲れやすくなる
- ② 集中力が低下する
- ③ 各臓器の働きが低下する
- ④ 全身の活動が抑えられる
- ⑤ 不安感が増したり、イライラしやすくなる
- ⑥ 自律神経のバランスが乱れ、不調やさまざまな病気につながる



呼吸力低下の原因

- ① 姿勢
猫背の姿勢は胸郭が広がる範囲を狭めてしまい、十分な空気が肺に入らなくなる
- ② ストレス
緊張した時や不安な時は呼吸が浅く、呼吸数が増加する
- ③ 加齢
加齢に伴い息を吸う力も吐き出す力も弱まる

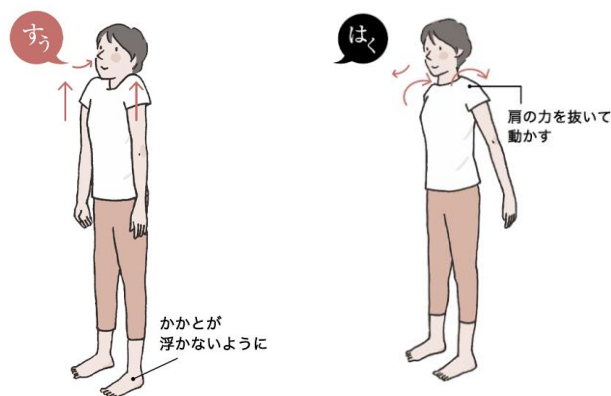


呼吸力をチェック☑

- ふつうに歩いていて息が苦しくなる
- 重い物を運んでいるときに息が切れる
- 少し急ぎ足になると息が切れる
- ちょっとの階段や坂道で息が切れる
- 大きな声でしゃべると、息切れしたり咳込んだりする
- 長時間、机やパソコンに向かっていると息が詰まる
- 入浴中に息苦しくなる
- 怒ると息が苦しくなる
- 不安や緊張を感じると、息が荒くなる
- 理由はわからないが、ドキドキ息苦しさをを感じる

呼吸力の高め方

呼吸筋ストレッチ



- ① 息をゆっくり吸いながら、肩を前から上に上げる
- ② 息をゆっくり吐きながら、肩を後ろに回して下げる