



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

呼吸について

呼吸について

以前にもリハニュースで紹介させてもらったテーマです。寒くなり、身体に力が入りやすいこの時期に、復習をかねて読んで下さい。

皆さんは普段の生活の中で、息が切れたりして呼吸が苦しくなることはありませんか？例えば、立ったり座ったりしたときや、歩いたりしたときに息切れがすることはないでしょうか。呼吸が苦しくなると、吸うことばかりに意識が向きがちですが、反対に息を吐くこともとても大切です。苦しいからといって息を吸ってばかりよりも、ゆっくりと息を吐いてから吸うことで呼吸の出入りがスムーズになります。そこで、今回は深くゆっくりとした呼吸方法を紹介します。

① 口すぼめ呼吸の方法

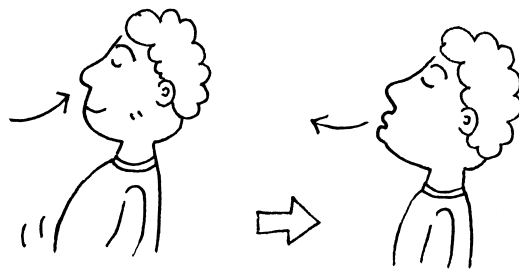
※口をすぼめて息を吐くことで気管支を広げ、空気を通りやすくする方法。

軽く「う」の口を作るように息を吐きます。

鼻から息を吸う。

口をすぼめ、ゆっくり吐く。

吐くときは吸うときより少し長めに吐く。



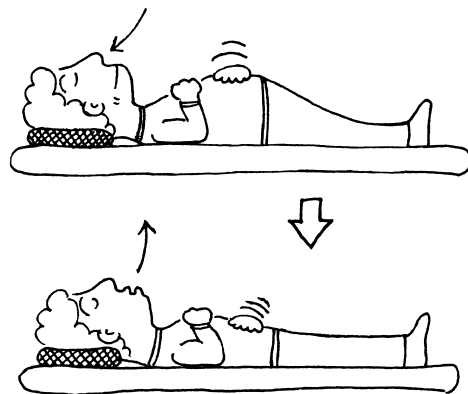
② 腹式呼吸の方法（座った姿勢でもできます）

手のひらを胸とおなかにのせる。

鼻から吸ってお腹を盛り上げるように膨らませる。

胸はあまり動かさず、お腹を意識します。

口をすぼめてゆっくり吐きます。



③ 動作時の呼吸方法

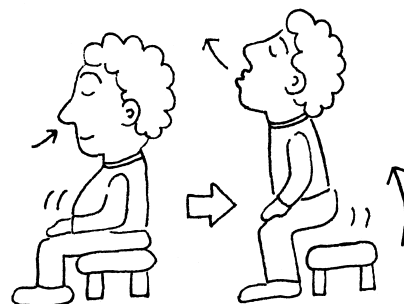
力をつかう動きの前に腹式呼吸で息を吸う。

口すぼめ呼吸で吐きながら動く。

（例）椅子からの立ち上がりをする時。

立つ前に鼻から息を吸う。

口から吐きながら立ち上がる。



注意点

まずは楽な姿勢で行なって下さい。慣れない方法なので最初は難しいと感じるかもしれませんが、力を入れて頑張らないように、無理のない範囲でして下さい。