

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
筋トレしてますか？筋肉をつければ何でもできる！でも筋トレだけではなかなか鍛えられない部分もあります。呼吸をするときに働く筋肉の**呼吸筋**もその1つ。今回は**呼吸筋**を含めて、普段あまり意識しないけど、生きるために必要な「**呼吸**」について掘り下げていきます。



呼吸の種類

呼吸というと深呼吸・過呼吸・ロングブレス(長い呼吸)など、聞いたことがあると思います。また、少呼吸・多呼吸・肩呼吸・下あご呼吸などなじみのない呼吸もあります。これらの呼吸は全て**腹式**、**胸式呼吸**もしくはその**両方の呼吸**になります。皆さんが自然と行っている呼吸は**腹式呼吸が8割**、**胸式呼吸が2割**ほどといわれています。腹式呼吸といっても、ヨガなどで意識して行うものとは違い、自然とお腹が動いて呼吸しているだけで、**良い呼吸ができていますとは限りません**。力を抜いて自然と呼吸をしてみてください、お腹が動いていませんか？胸が動いているという人は、胸式呼吸です。もちろんどちらが良い、というわけではありません。良くないのは**浅くなってしまいう呼吸**です。浅い呼吸は全身に酸素が行き渡らなくなり、血流も悪くなってしまいます。



理想的な呼吸

胸式呼吸をしている時は、肺が前面に膨らむので胸が動きます。腹式呼吸の時はお腹に酸素が入っているわけではありません。お腹を膨らませることで、横隔膜(お腹の中の筋肉)が肺を下に引っ張って酸素を取り込みます。つまり**胸式は肺が前に、腹式は下に膨らんで呼吸している**んです。では腹式と胸式はどちらが良いと思いますか？正解は、**両方です**！前にも下にも膨らめば、酸素をたくさん体に取り入れられます。意識して胸もお腹も膨らませて息を吸って、両方をへこませながら息を吐けば深い呼吸ができます。理想は意識せずにその呼吸ができることです。

おススメは寝る前

夜寝る前に、胸とお腹に手を置いて、鼻から3~4秒かけて息を吸い、口から7秒~8秒かけて息を吐く。息を吸う時に、お腹と胸を同時に膨らまして、息を吐くときに同時にへこませます。これを10回繰り返します。手を置くと胸とお腹の動きが意識できます。深い呼吸をすることで寝つきも良くなり、酸素をたくさん体内に取り入れられて血流も良くなり、肩こり・腰痛の解消にもつながります。また、全身に酸素が行き渡ることによって、ダイエット効果にも！



健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。
日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳~74歳の方
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間 : 令和6年6月~翌年1月末日
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)
04-7185-1126

