



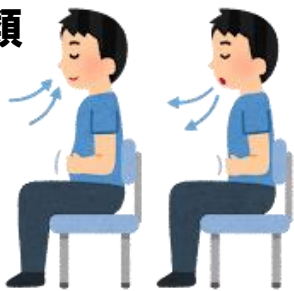
リハビリテーションだより 8月号

～何気ない呼吸の大切さ～

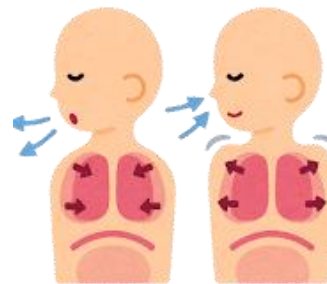
私たちは一日に2万回以上も【呼吸】しているといわれています。
でもその【呼吸】がどれほど体に影響を与えているか、意識したことはありますか？
呼吸を意識するとリラックス効果、集中力向上、自律神経の調整などの効果があります。
では、呼吸を意識することで、動作にどのような影響をするのか紹介します！

結果から申し上げますと、**体幹の安定性向上**の鍵になります！！

呼吸の種類



腹式呼吸と



胸式呼吸があります。

重要なのは【**腹式呼吸**】です。

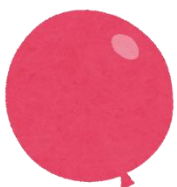
体幹の安定化に必要な要素として、呼吸・筋肉・姿勢の3つの要素が重要となってきます。

●腹式呼吸とは？

息を吸う時にお腹を膨らませ、息を吐くときにお腹をへこませる呼吸方法のことです。
腹式呼吸は、0歳～1歳までにかけて自然に備わる呼吸です。

どのように【腹式呼吸】が体幹の安定性向上に関係するのか？

イメージですが、腹式呼吸で空気を深く取り込むと、下腹が風船の様に膨らみます。
それにより、内側から張りが生まれることで体幹の芯が安定し、
動く時にもブレにくい体作りとなります。



風船が風にあおられたり、叩いたときに、
どの風船が一番形を保っていられるか想像するとわかりやすいと思います！！

まずは、自分が腹式呼吸が出来ているか確認しましょう！



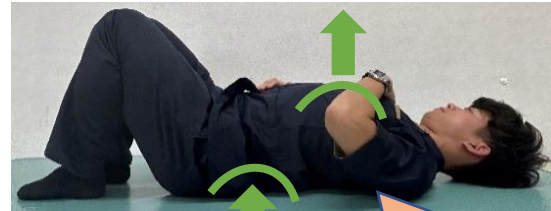
膝を立て、片手を胸に
もう一方をお腹に置きます！
鼻からゆっくりと5秒かけて
吸い込みお腹を膨らませます！



ダメな例！！



吐くときは吸った時の2~3
倍の時間をかけて行います！



- ・胸が上がってきている
- ・腰が反っている

腹式呼吸がうまくできるようになったらステップアップ！！
【足上げトレーニング】



上記のお腹を膨らました姿勢
腹式呼吸を維持！

ダメな例！！



片脚を上げる！
体幹が崩れない
ように注意！！



- ・腰が反っている
- ・体幹と下肢が捻れている



2が安定してきたら、
両足上げにチャレンジ！

上手く動かすには上半身の柔軟性も大事なので、ラジオ体操などの運動も重要です！

●参考文献

加藤 欽志・清家 慎（2023）『323 腰痛の真実 腰椎の安定性と可動性から紐解く』 encounter × Kicky コラボ
セミナー（オンライン配信）