

いつでも気軽に

カラダがほぐれ、元気になる体操 ⑤

順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井 正子

両手を上げて深呼吸していますか？

深呼吸をすると、呼吸が深くなり、姿勢がよくなって、さわやかな気分になりますが、体調がすぐれなかったり、気がかりなことがあったりすると、深呼吸をすることを忘れてしまい、もしかすると、何日も両手を上げていないかもしれませんね。胸や背中の中の筋肉が硬くなり、肩に余分な力はいって、呼吸が浅くなっていませんか？両手を上げると、肋骨と肋骨の間にある肋間筋が引き伸ばされ、胸郭が広がって呼吸が楽になり、肺にはたくさんの空気が入ってきます。この呼吸を胸式呼吸といいます。両手を高く上げて少し胸をそらせ、深呼吸をしましょう。肩こりが解消し、胸や背中の中の筋肉がしなやかになって、姿勢もよくなります。椅子に座って背中を丸くし、お腹を小さくして息を吐き、お腹が膨らむように息を吸うと、横隔膜が引き下げられて、肺にたくさんの空気を取り入れることができます。これは腹式呼吸といいます。仰向けになって、お腹に手を乗せて、お腹のふくらみを感じながら、ゆっくり腹式呼吸をすると、自然に呼吸が深くなって、リラックスできます。

上体をほぐし、呼吸を楽にするレッスン

準備：よい姿勢で、椅子に少し浅く腰かけましょう。



② 右手で左手を引くようにして上体を右に捻り (1. 2. 3. 4)、元に戻る (5. 6. 7. 8)。同様に上体を左に捻り (1. 2. 3. 4)、元に戻る (5. 6. 7. 8)。
ポイント：目と頭の動きが上体を捻る動きをリードする



④ 息を吸いながら右手を頭上にあげ (1. 2. 3. 4)、吐きながら下ろす (5. 6. 7. 8)。同様に左手を上げて (1. 2. 3. 4)、下ろす (5. 6. 7. 8)。交互に2回繰り返す
ポイント：肋間筋をストレッチする



① 息を吸いながら、両肩をゆっくり上げ (1. 2. 3. 4)、息を吐きながら両肩を下げる (5. 6. 7. 8)。2～3回
ポイント：できるだけゆっくり



③ 息を吸いながら、両肘を上げ (1. 2)、吐きながら下ろす (3. 4)。以上を4回繰り返す
ポイント：肩甲骨の動きに気づく



⑤ 両手をお腹において背中を丸くして息を吐く (1. 2. 3. 4)。両手を上げて深呼吸 (5. 6. 7. 8)。2回繰り返す
ポイント：背中を丸くしたり、そらせたりする

イラスト：武井正子著「元気をつくる シニアエイジの健康エクササイズ」より

避難所や仮設住宅で、またふだんのクラブ活動にも活用ください。