

みなみだて

Vol.10

健康通信

～Don't give in COVID-19!!～

発行：  社会医療法人みゆき会
ライフケアセンター南館
南館クリニック

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号
【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こなた やすひろ)



今月の話題



深呼吸で心と体を整えよう！椅子ヨガを紹介

これまで紹介してきた運動は、主に体を『鍛える』ための運動でした。そこで、今回は体を『**整える**』運動をご紹介します。

頑張っって運動して呼吸が浅くなったり、疲れが数日残った経験はありませんか？そんな時は、「**深呼吸**」を意識する事で疲れにくく、効果的に運動をする事ができます。**座ってできる呼吸・姿勢を意識した椅子ヨガ**で心と体の緊張をほぐしましょう！



今月の担当
理学療法士 阿部

ヨガは、主に**呼吸と姿勢**を意識して行う運動で、肩こり・腰痛などの痛みの緩和、ストレス解消、柔軟性向上などの効果が報告されています。

1. 深呼吸することで得られる2つの効果

① 姿勢が良くなる(右の図を参照)

深呼吸では、**息を吸う時には、背中側の筋肉と横隔膜**、**吐く時は、お腹側の筋肉**を主に使います。

深呼吸で使うこれらの筋肉は、**良い姿勢を保つための筋肉と同じなんです**。つまり正しく深呼吸する事は良い姿勢作りの練習になるという事です。良い姿勢で動けると疲れにくくなります。

② リラックス効果

横隔膜は、自律神経の影響を受けています。

ゆっくり意識して呼吸すると横隔膜の働きからリラックス効果が得られます。

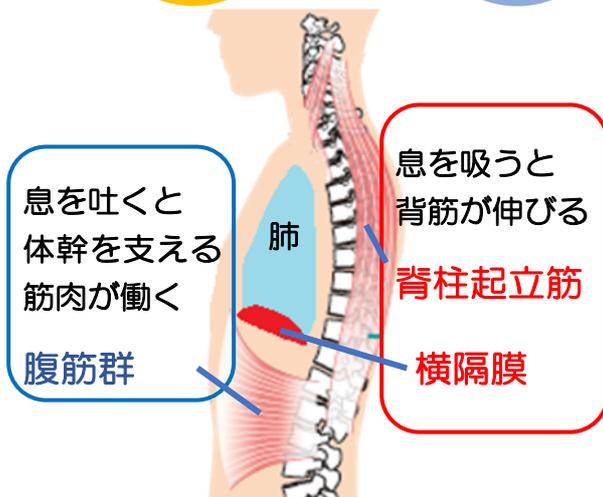
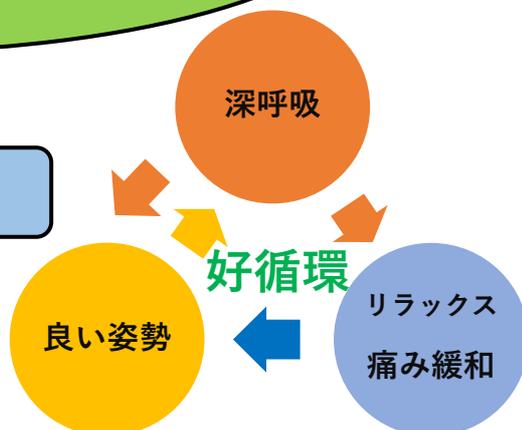


図 深呼吸と体幹を支える筋肉

2. 椅子ヨガ 【呼吸も運動もゆっくり行う】 ことが大切です！

【基本の姿勢】 **鼻呼吸**（鼻から吸って、鼻から吐く） **各運動を3～4回**

目安：4秒で吸って
4秒で吐く

足を少し開いて
しっかり床につけます

背もたれに寄りかからず、
背すじを伸ばします

椅子に浅く座り、体重は
左右のお尻に均等にかけます



①体の曲げ伸ばし



吸いながら
背すじを伸ばす



吐きながら
背すじを丸める

②木のポーズ：合掌して手の上げ下げ



吸いながら
手を上げる



吐きながら
手を下げる

③肩甲骨の運動



吸いながら
肘を外に向ける



吐きながら
肘を前に向ける

☆運動のポイント☆

- ① 息を止めず、深呼吸を続ける事が大切です。
- ② 運動は苦しくなく、痛みの無い範囲でゆっくり行いましょう。徐々にうごかせる範囲を広げるイメージが大切です。

運動お疲れ様でした。



☆南館クリニック『健康教室』のご案内☆

テーマ『自律神経を整える』

第1回 3/18(木)
14:00～15:00

第2回 3/25(木)
14:00～15:00

ご予約・お問い合わせ：023-647-7555

『みなみだて健康通信』はコチラから
無料でダウンロード出来ます！

facebook



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』