

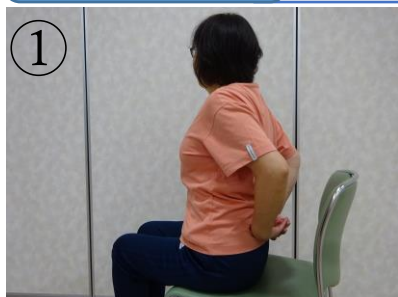
毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は呼吸法をご紹介します

第19回 ①

胸を伸ばしましょう



【やり方】

- ① 両手を腰の後ろで組みます。
- ② 両肩を後ろに引き、息を吸いながら胸を張ります。
- ③ ゆっくり深呼吸を繰り返しながら 20～30 秒維持します。
- ④ 息を吐きながらゆっくりもどします。



【効果】呼吸がしやすくなる。

姿勢が良くなる。

【注意】肩が上がらないようにしましょう。

余裕がある方は両手を後ろで組んだ時に肘を伸ばしてみましょう。

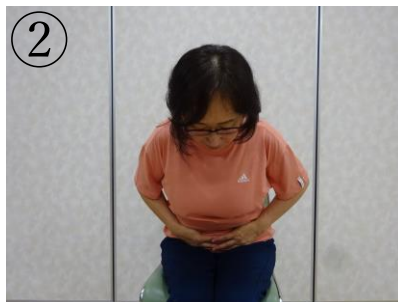
第19回 ②

深呼吸をしてみましょう



【やり方】

- ① お腹に手を当てます。
- ② 鼻から息を吸います。（この時におなかが膨らむことを意識しましょう。）
- ③ 口から息を吐きます。（この時におなかがへこむことを意識しましょう。）
- ④ まずは1分を目標に行ってみましょう。



【効果】リラックスできる。血流が良くなる。血圧が安定する。

疲れにくくなる。自律神経が整う。内臓の働きが活発になる。

便秘が解消する。眠りの質が良くなる。

【注意】息を吐きだすことを意識しましょう。

体中の酸素を全部出す気持ちで呼吸を繰り返しましょう。

肩や首に力が入らないように行いましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）