

# サロン通信

## ～自粛生活でも元気に！～

### NO. 7

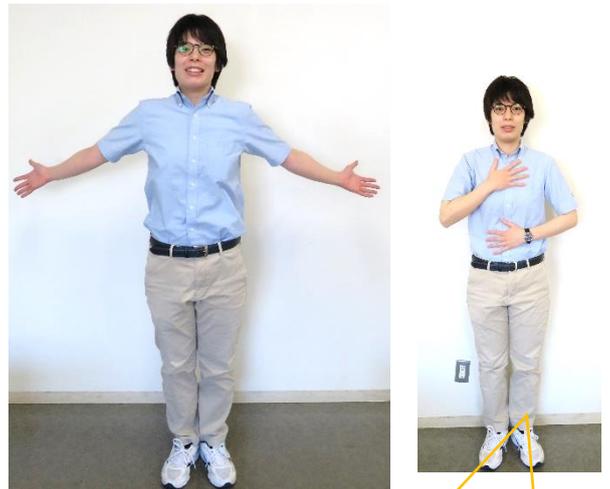
地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

新緑の若葉がきれいで、風薫る爽やかな季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。せっかくの季節ですので、外の気持ちの良い空気を体に取り入れて、心身ともにリフレッシュしましょう！今回は“呼吸”について学んでいきます。

#### ★ 深呼吸をしましょう！

✓深呼吸のポイント

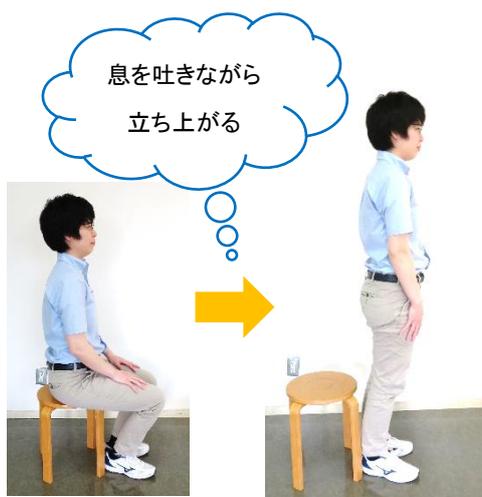
- 吸気は鼻から吸いましょう  
加湿・加温効果、異物を鼻毛や粘膜に吸着
- 吸気より呼気を長くしましょう  
口をすぼめるとより長く息を吐くことができます
- 吸気時には手を横や上にあげて背中を伸ばしながら胸を開いて多くの空気を取り入れましょう
- 腹式呼吸にて胸部とともに腹部にも空気を入れましょう
- 感染予防のために数人で行う場合はマスクをしたまま深呼吸を行いましょう



胸と腹部に手をあてて呼吸し動きをチェックしてみましょう！

#### ★ 呼吸と動作のタイミングをあわせましょう！

息を止めての動作は血圧上昇や息切れにつながります！立ち上がる、荷物を持ち上げるなどの動作時や力を入れるときは、呼吸を整えたうえで息を吐きながら行いましょう。ストレッチや筋力トレーニングも同様に伸ばすとき、力を入れるときには息を吐きながら実施しましょう。また、ウォーキングなど歩くときは“3歩で吐いて2歩で吸う”など、運動のリズムと呼吸を同調させると効率のよい呼吸となります。



今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生

上尾市リハビリテーション連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。