

呼吸を楽に！！ 呼吸練習と自主ストレッチ



リハビリテーション科
理学療法士 井村 竜也

呼吸とは・・・



酸素を取り込み、二酸化炭素を放出することです。

生命活動に必要なエネルギーを作り出すには酸素が不可欠です。

そして酸素を使ってエネルギーを作り出した結果、いらなくなった二酸化炭素を放出しています。

呼吸方法について

呼吸方法には「**胸式呼吸**」と「**腹式呼吸**」の2つの種類があります。

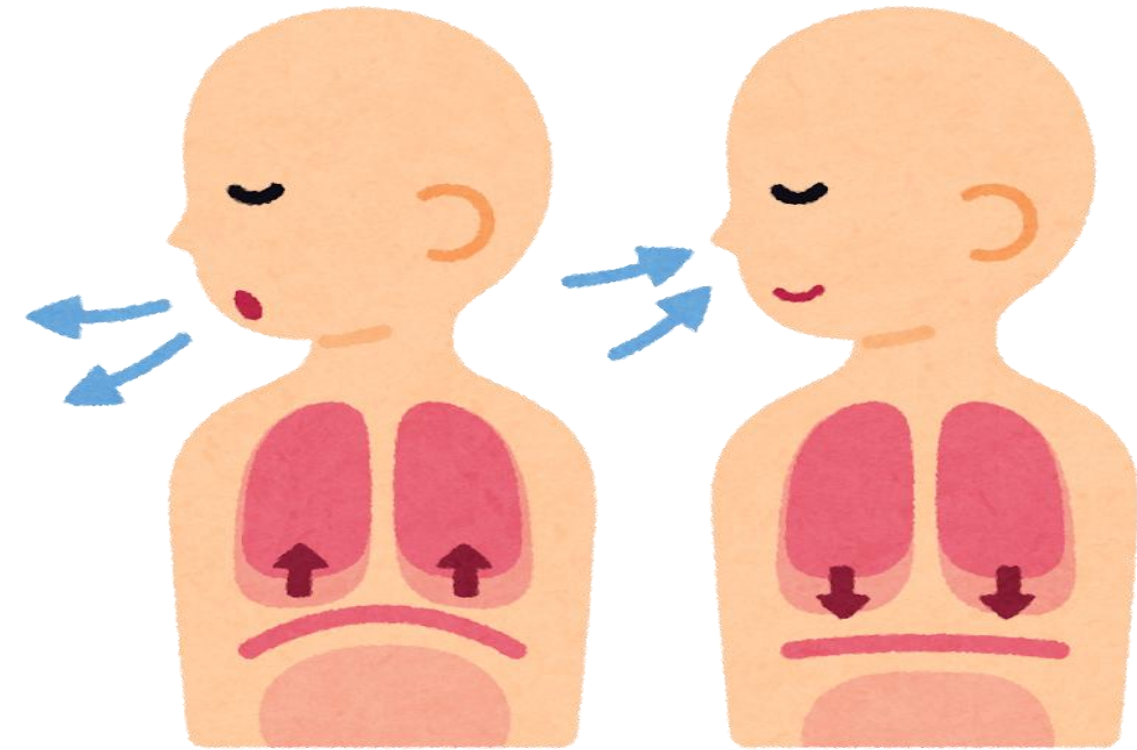
①胸のまわりの筋肉を使って肺を膨らませる呼吸方法が**胸式呼吸**。

②肺の下にある横隔膜を上下させて呼吸するのが**腹式呼吸**。

➡本日練習する呼吸法です



腹式呼吸とは・・・



横隔膜を使った呼吸法であり、深く安定した呼吸を行います。
息を吸う際にお腹を膨らませ、吐く際にお腹が凹む方法です。

横隔膜の動きが活発になり、肺の下部までしっかりと空気が入るようになります。

効果として・・・

呼吸筋の強化、呼吸効率の向上、そしてリラクゼーション効果などがあります。

息切れが起こる患者さんには腹式呼吸は非常に有効です。

リラクゼーション効果とは・・・

深呼吸や瞑想、ヨガなど、リラックスをする方法を取り入れることで、ストレスを軽減し、心身のバランスを整えることができます。腹式呼吸と組み合わせてより効果的なリラクゼーションが期待できます。



口すぼめ呼吸

息を吐く時間を長くすることで、呼吸を調整しやすくする方法です。

具体的には、吸う時は鼻からゆっくりと吸い、吐く時は口をすぼめてゆっくりと吐き出します。

この方法により、呼吸がゆっくりと深くなり、呼吸困難を軽減する効果があります。

*この呼吸が苦しくなる方もいるので苦しいと感じたら実施しなくて大丈夫です。



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて口から息を吐く。

イメージはろうそくの火をゆっくりと長く吐くようにします。1吸う量に対して吐くのは2吐くイメージで行うとしやすいです。

実際にやってみ
ましょう！！

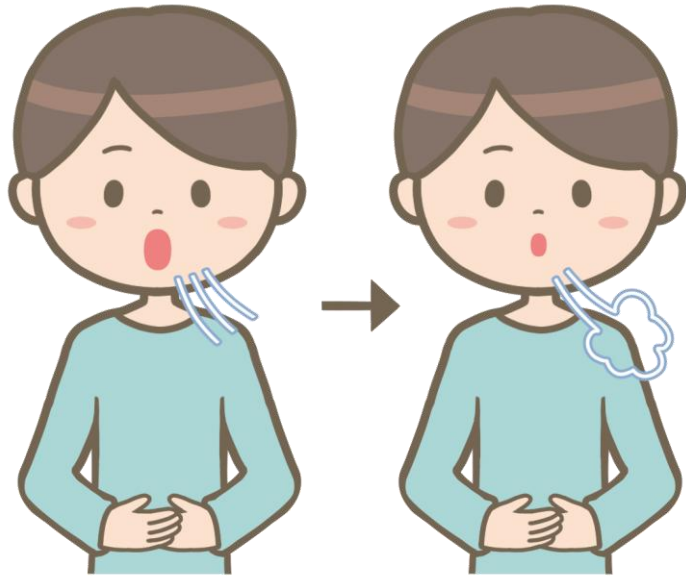


息の仕方で大切なこと

寝ながらも
座ってでもできますよ！



○腹式呼吸



深呼吸の目的：
肺の末梢まで広げる！！

努力性にならないように軽く行う
鼻からゆっくり吸って、口から
ゆっくり吐くこれを繰り返す



右手を胸に、左手をお腹に置いて楽をする
左手の方が大きく動くように意識して呼吸する
(吸う時：お腹が膨らむ / 吐く時：お腹が凹む)

呼吸補助筋とは・・・

過度なトレーニング(階段・息切れを伴う散歩)や風邪・喘息などで呼吸が激しくなると、先ほど練習した横隔膜などに疲労のサインが現れます。

呼吸が深くなったり体を動かしたり、酸素の需要が高まる場面で働く筋肉群です。

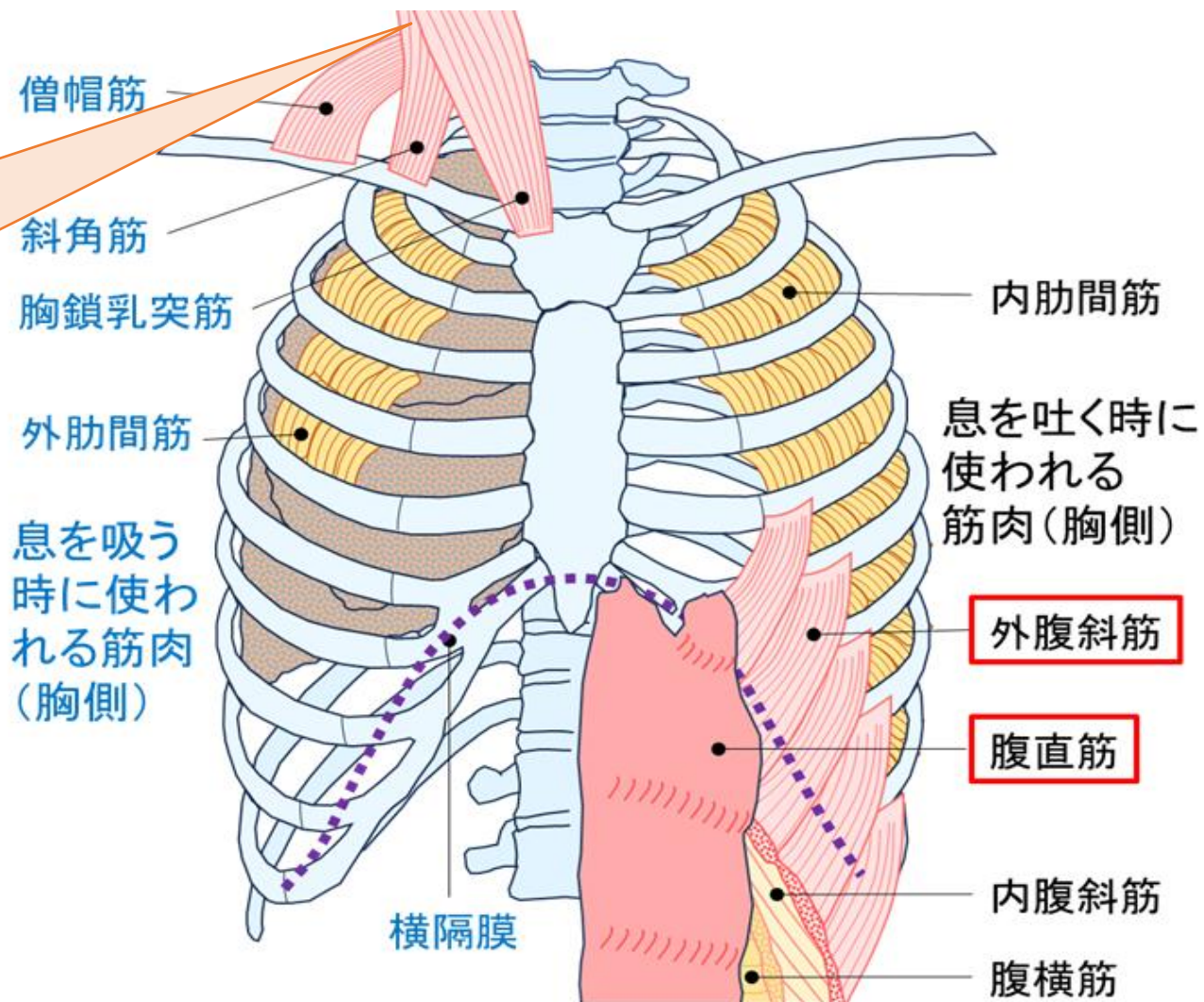


呼吸補助筋とは・・・

場所は・・・

胸鎖乳突筋、斜角筋、僧帽筋
といった首・肩周りの筋肉群
です。

他にも外肋間筋、内肋間筋、外腹斜筋、
腹直筋などありますが呼吸器
疾患の方には上の3つの筋肉を使
う人が多いです。



呼吸補助筋とは・・・

呼吸補助筋は「補助」と名がつく通り、主役級ではありませんが、必要に応じて**呼吸の強力なサポート役**を果たします。

静かな呼吸のときには横隔膜などが関与しますが、過度なトレーニング(階段・息切れを伴う散歩)では、呼吸補助筋が協力して胸郭を広げ、**空気の入り口を広げる手助け**をしてくれます。

空気の吸入量が増え、肺に空気を送り込みやすくなるため体はより多くの酸素を取り入れることができます。

呼吸補助筋が緊張する（筋肉が硬くなる） とどうなる？

呼吸補助筋を使い過ぎると筋肉が緊張し肩や首が凝りやすくなり痛みを引き起こすこともあります。

また筋肉の活動範囲も低下していき呼吸が浅くなり酸素の取り込む量が低下することもあります。

姿勢も前かがみになりやすく、先ほど練習した腹式呼吸がしにくくなり疲労感なども取れにくいです。

呼吸補助筋を緊張(筋肉が硬くなる)しにくくする為にストレッチが有効です。

本日は自宅でも簡単に出来るストレッチを紹介します。

ストレッチを呼吸を止めずに行っていきます。



実際にやってみましょう！！



ストレッチをはじめる 前の注意点



①呼吸は鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐くようにしましょう。

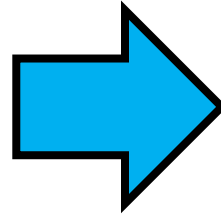
②ストレッチはゆっくり自分のペースでおこないましょう。

③無理をせず出来る範囲で痛みが出ないように注意しましょう。

④ストレッチ中に息切れなどを感じたら休憩しましょう。

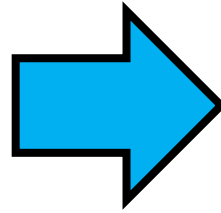


肩のストレッチ



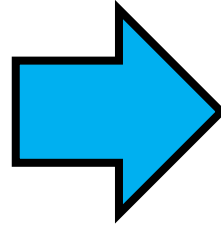
両肩を同時に天井の方向にゆっくり上げましょう。
この運動を5～10秒を3セットおこないます。

首のストレッチ



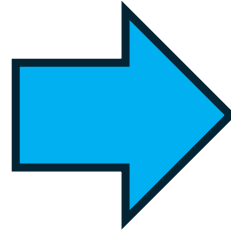
片方の手を頭の後ろに当てて、頭を横にゆっくり倒します。
この時肩が上がらないように注意してください。
この運動を5～10秒を3セットを左右両方ともおこないます。

背中ストレッチ



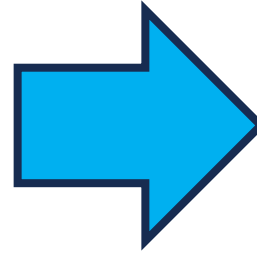
両手を胸の前で組みます。そのまま前に腕をゆっくり伸ばします。
この時前かがみになりすぎないように注意しましょう。
この運動を5～10秒を3セットおこないます。

胸のストレッチ



背中の中で両手を組みゆっくり両腕を斜め下の方向に伸ばします。
無理な場合、手を組まずに行ってください。
この運動を5～10秒を3セットおこないます。

体幹のストレッチ



両腕を頭の後ろで組み天井の方向にゆっくり伸ばし、背伸びするように伸ばします。
肩が上がらなかつたら、無理にしないようにしましょう。
この運動を5～10秒を3セットおこないます。

運動をする時の注意点

- ✓ 立って運動するときは、**手摺りや固定された家具など**をもって安全に行いましょう。
- ✓ 運動中は、**息を止めない**ように注意しましょう。
- ✓ **痛み、発熱、息切れ、動悸**がある場合は運動を中止しましょう。
(パルスオキシメーターがある場合はSpO₂(血中酸素飽和度)を測定する)
- ✓ その日の体調に応じて、**運動の回数を調整**しましょう。
- ✓ 負荷量等は主治医と相談してください。

最後に

運動の無理は禁物です。

現在の症状の確認や、どの程度
運動を行ってよいかを
主治医と必ず相談してから行っ
てください

