

天寿荘ヘルパー便り

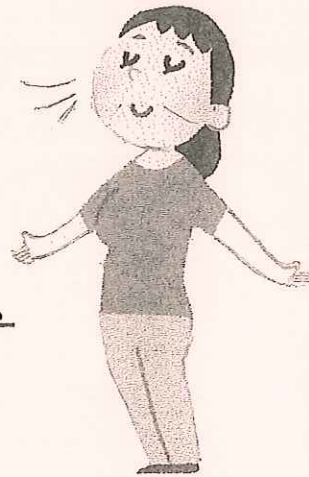
2015年 9月発行 231号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <71-9641>

『ゆったり呼吸法』

呼吸は体に必要な酸素の取り込みと、代謝の結果で生じた不要な二酸化炭素を外に排出する働きをします。

呼吸には、深さとリズムがあり理想的なのは、深くゆっくりした呼吸です。

浅くて速い呼吸は、心と体のさまざまな不調につながります。



呼吸が浅くなる原因は

- 呼吸は姿勢が悪かったり、ゆがんでいると肺が十分に広がったり、縮まったりすることができません。
- 呼吸は心、感情とも深く関係していて、不安や緊張、興奮によって浅くなる場合があります。
- 呼吸のときに使われる筋肉や肺の弾力は、加齢によって衰えます。肺の老化を防ぐためには運動や体操が有効です。

深い呼吸の仕方

- ・ゆったり長く「息を吐くこと」を意識しましょう。吐いた分だけ自然と吸い込もうとするため自然な呼吸になります。
- ・日頃からよい姿勢を意識しましょう。常によい姿勢を保つのは難しいので、気づいたときに姿勢を正すクセをつけましょう。

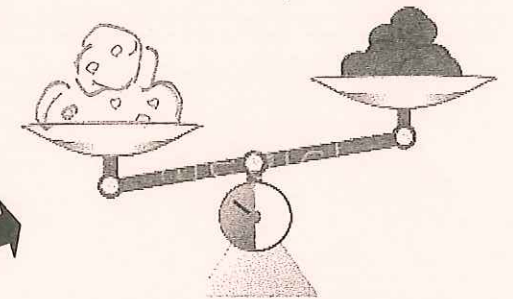
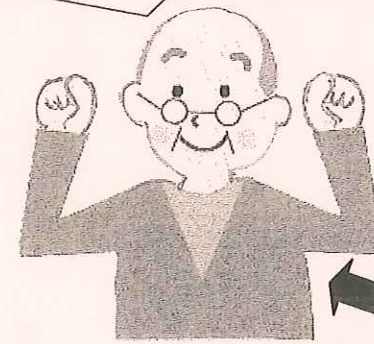
今年の夏は、猛暑日が続き、熱中症のニュースをよく耳にしましたが、少しずつ暑さもおさまり、虫の声に秋の近づきを感じます。

そこで、夏の疲れを呼吸法で癒してみてもいいでしょうか？

今月のテーマは「ゆったり呼吸法」です。

筋肉がほぐれて血流促進します

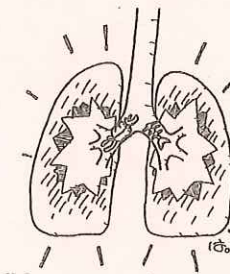
自律神経のバランスが整います



深い深呼吸が
もたらす
うれしい効果

内臓の働きが活発化します

心がリラックスします



☆深くてゆったりとした呼吸の方法☆

- ①仰向けに寝て、お尻と足が浮くように、お尻の下にクッションや丸めたバスタオルを敷き、足は椅子などの台の上に乗せます。
- ②この体制で5～10分間、力を抜いてゆっくり呼吸します。吐くときにおなかに力が入っていないか、お腹と胸がしっかりと動いているかを確認しましょう。

