

おのころ健康だより

院長コラム

今月は、身体の使い方のひとつのクセについて話をしようと思います。

人それぞれ身体の使い方のクセがありますが、ここでは大まかに、腹筋か背筋のどちらを使いやすい人か、という点に絞って話をします。

高齢でも農作業などの仕事をされる方は多いですが、高齢になっても、腰が伸びている人と、そうでない人がいます。

腰が伸びている人の方が仕事をしやすいように思うのですが、案外、腰が曲がっている人の方が高齢になっても仕事が出来ている傾向がみられます。

私思うに、腰が伸びている人(背筋優位)の方が運動神経が良さそう、または瞬発力に優れているような印象を持ちます。

逆に、腰が曲がっている人(腹筋優位)は、素早い動きよりも持久力に優れているような印象を持ちます。

人生をかけたここに例えると、高齢者では持久走の様なルールになるかと思えます。

元々の身体の使い方の傾向で、若い時に有利、歳をとってから有利ということがあると思います。どちらかというところ、背筋優位の人は若い時に有利で、腹筋優位の人は歳をとってから有利になってきます。

元々の身体の使い方の癖だから、あきらめましようというのではなく、苦手を克服して、より上手く身体を使えるようにしてみませんか？

どちらかといえば、背筋優位な人の方に苦手を克服してほしいのですが、背筋優位の方はどちらかというところ、胸式呼吸になりやすい傾向があります。なので、腹式呼吸を普段から意識してみましよう。詳しくは裏面で記述しますが、身体の安定感が向上して、色々な動作がしやすくなりますよ。ぜひ、ふだんから意識してみてください。

今月のモコさん

わいの骨が、
言が多^いが、
悪^いが、
背^はは、
猫^はは、
自由^に動^いて、
う^らや^まし^いで
す(=^・^=)



呼吸のお話

表面から内容を引き継いで、今回は呼吸について話していきます。

大まかに2種類に分けると、

● 胸式呼吸

(息を吸ったときに胸が膨らむ)

● 腹式呼吸

(息を吸ったときに腹が膨らむ)

に分けることができます。

一般的に、「腹式呼吸を練習しましょう」

と言われるのですが、どちらも大事です。

なので、苦手な方、やりにくい方を練習

していただく方が良いですね。

どこで、どんな時に練習をするかですが、

呼吸は常にしているのです、ふだんから意識

すると良いと思います。例えば、テレビの

コマーシャルの時や運転中の赤信号で止ま

っている時などに、少し姿勢を正して行う

と良いと思います。

コツをお伝えするなら、

胸式呼吸は肩が上がらないようにしながら、大きく胸が膨らむように、**吸う方**を意識して行いましょう。

腹式呼吸はお腹を細めるように**吐く方**を意識して行うと良いと思います。

腹式呼吸がしっかりできるような安定感が生まれますよ。

息を使った表現の例

- 息が長い
- 息を抜く
- 息が合う
- 一息入れる
- 息をのむ
- 息を殺す
- などなど

