

おのころ健康だより

院長コラム

マスクと呼吸

まだまだ、テレビや新聞は新型コロナウイルスという感じですが、新型コロナウイルスの変異種が次々出ているようですが、ウイルスというものはすぐに変異するものなので、落ち着いていきましよう。そもそも旧型コロナは4種類あるとされ、風邪の原因ウイルスの一部でした。古来より、**風邪は万病**のもとです。自分の免疫を高めて、病気にならないようにしておきましよう。

新型コロナナから、外出時にマスクをするのは当然のマナーになりました。マスクをすることで、息苦しいので口呼吸になるという欠点が上がっています。私はアレルギーの治療を受け始めた数年前からPM2.5が身体に悪いので常にマスクをするように指導され、ずっと着用しています。真夏にサイクリングするときでもマスクをしたままです。運動中は息が上がって、口呼吸になります。普段は自然に鼻呼吸です。マスクをしていても口呼吸ではのどに直接ウイル

スやごみが到達してしまいます。子供のころから口呼吸をしている人もおられますが、鼻で呼吸する癖をつけましよう。

気づいたら鼻呼吸をするのは大事ですが、口で呼吸しているのは癖だけではなく、楽な呼吸ができてない身体状況があるのかも知れません。まずは身体を整えて、楽に呼吸できるようにしましよう。腹筋の筋力や姿勢など色々な要素がありますが、今回は柔軟性からの話をしていきます。

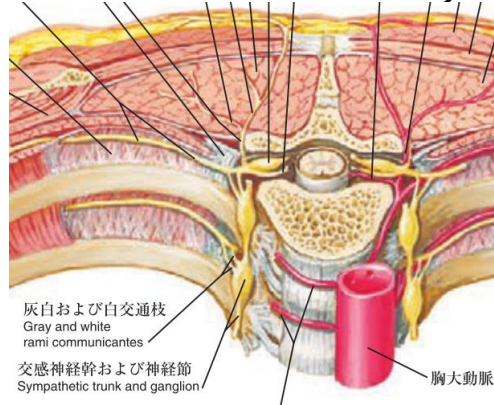
胸郭の柔軟性トレーニング

呼吸の練習というと、腹式呼吸を思い浮かべ易いですが、今回の話は、**胸式呼吸**です。胸を膨らますことを練習して、肋骨の間の筋肉をストレッチして、肺に空気が入りやすくなるようにしていきましよう。

胸郭が柔らかくなると、**呼吸以外にも効果**が期待できます。胸の中には、肺だけでなく心臓も入っていますし、食道や気管もあります。逆流性食道炎までいなくても、胸

やけを感じる人はかなり多くおられます。寝つきが悪いとか、寝ても疲れが取れていないという方も本当に大勢おられます。

背骨の際で、肋骨の前方には**自律神経(交感神経)**が通っており、肋骨の位置や運動が整っていないと、上手く休息をとれない可能性も出てきます。

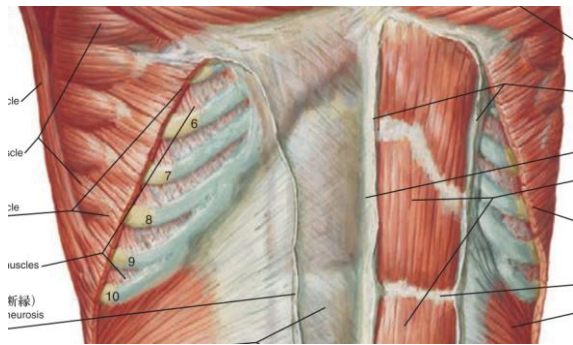


肋骨は腹筋の土台にもなっています。肋骨の位置が整うと腹筋も働きやすくなり動きや姿勢が良くなります。内臓も働きやすくなります。

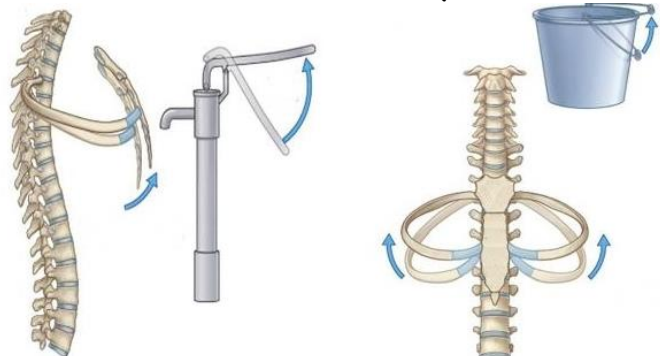
胸の運動をする気になっもらえたでしょうか？

利点は多くありますが、方法は単純に**胸を膨らませるようにして息を吸うだけ**です。

単純ですが、やり方のコツがつかめない人もいます。そういう方は



お腹を引っ込ませるのを意識すると良いでしょう。他には、上の方の肋骨は横に広がるように上がっていくイメージを持って練習するのも良いと思います。苦手な方も、ぜひコツをつかむまであきらめないでやってみてください。呼吸に関して、すごく面白いと思つた本も紹介しておきます。呼吸だけでなく、幅広い知識も得られますよ。



「人生が変わる最高の呼吸法」
パトリック・マキューン 著
かんき出版



2月の臨時休業日は13日(土) 14日(日) 27日(土)です。よろしくお願ひします。