

深呼吸をしましょう

動かないと筋肉やすじが縮みますので、ストレッチが必要です。

肺の中には空気が入る小さい袋「肺胞」がありますが、1日1度は完全にふくらませてやらないと、縮んでしまうはずです。

現在の世の中では「ハーハー」と息を激しくなるほど動くことは少なくなりました。
だから意識的に深呼吸することがより必要となりました。

深呼吸はリハビリテーションの第一歩です。

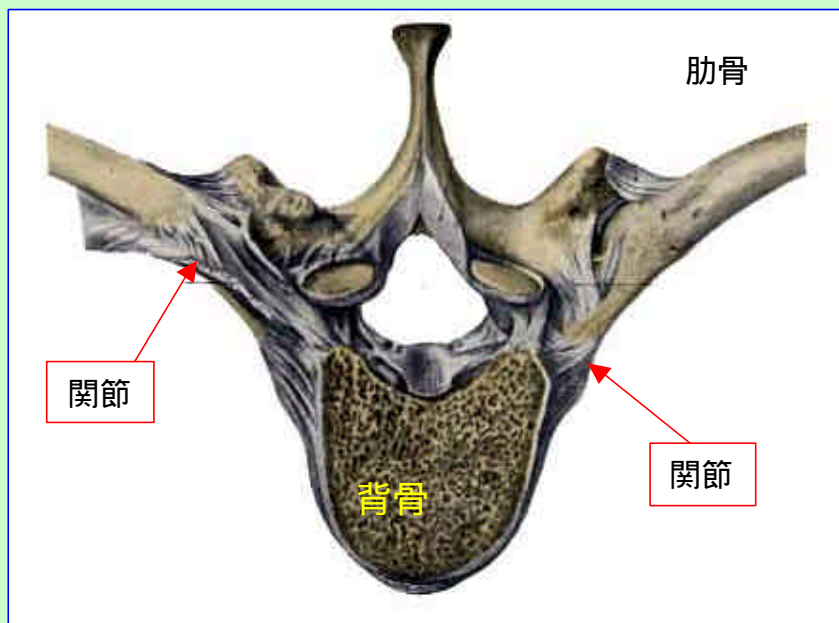
どんな病気も酸素が回っていかなければ、治るものも治り得ないからです。

深呼吸と同時に、円くなった背骨が無理なく伸ばされます。

背骨を伸ばそうとすると、腹筋が緊張して無理がかかれます。

肩こりにも有効です。

脊椎・肋骨の結合と肋間筋



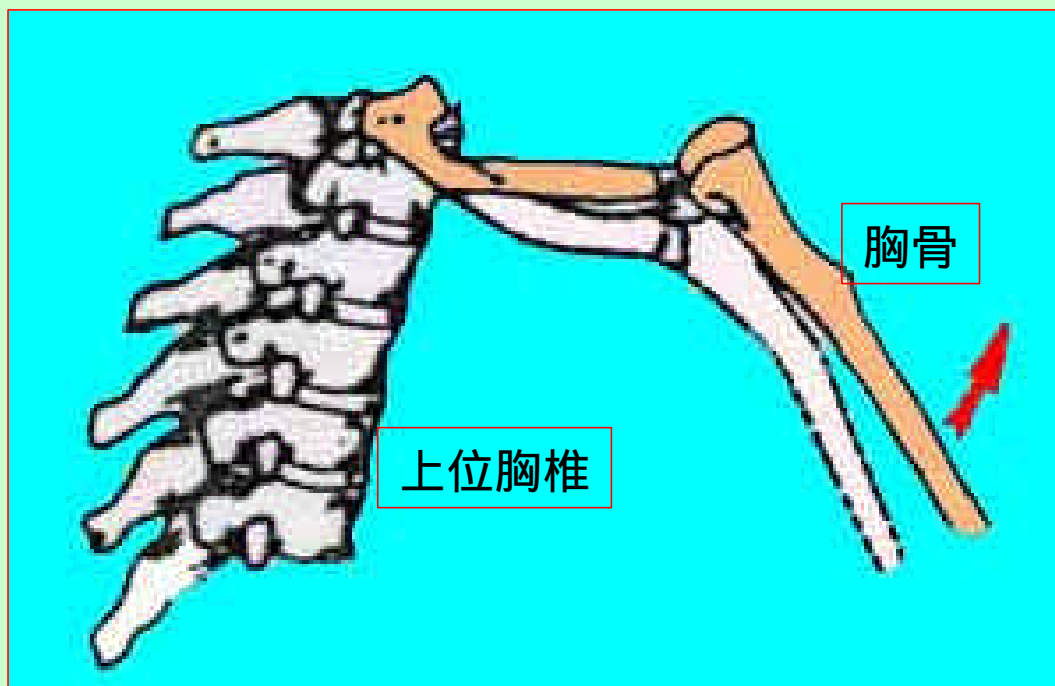
背骨と肋骨のつなぎ目の図

- 2つの関節があり、靭帯すなわちすじで囲まれています。
- 手足の関節と同じように、これらの関節も硬くなります。
- 1日1度はこれらの関節をフルに動かすことが必要です。

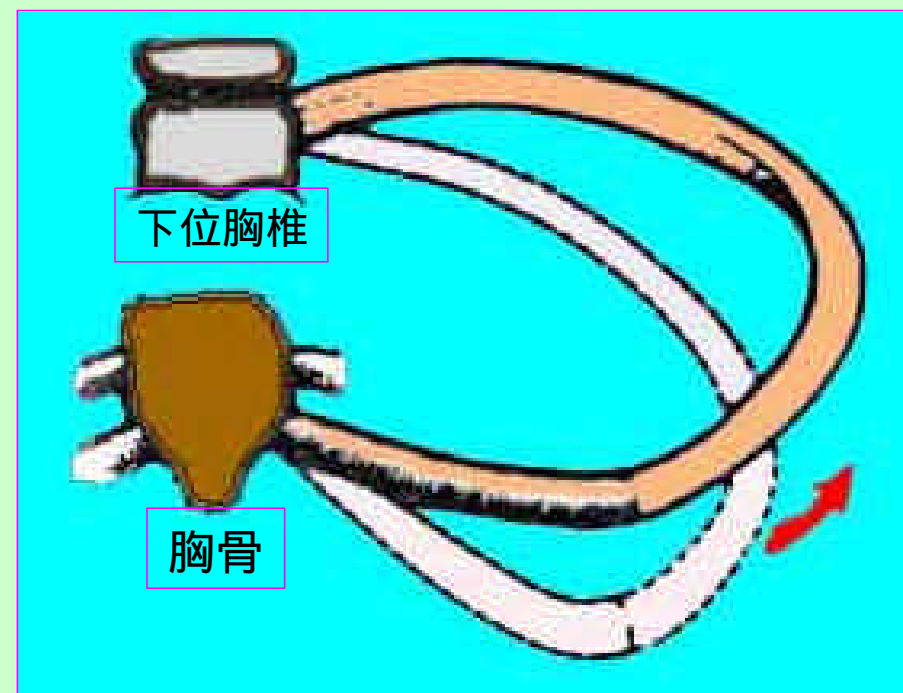
肋間筋も廃用萎縮におちいる。

modified from Rauber-Kopisch : Lehrbuch und Atlas der Anatomie des Menschen, Georg Thieme 1929

胸郭を前上方と側方に拡大させる肋骨の動きは 脊椎と肋骨の結合形態によって決められている。

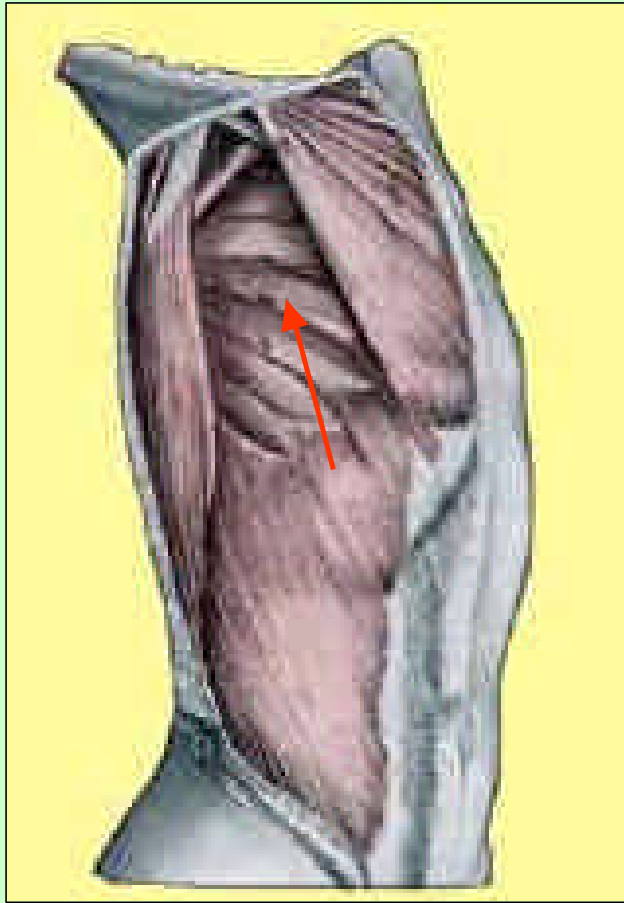


上位の肋骨は胸骨端を前上方に持ち上げるので、胸郭の前後径を拡げる。井戸ポンプの柄のような動きなので、**Pump-Handle Motion**と言われる



下位の肋骨は外側端を側上方に持ち上げるので、胸郭の横径を拡げる。バケツの柄のような動きなので、**Bucket-Handle Motion**と言われる

肩胛骨を上げると胸郭はより広がる



胸郭を広げれば
背骨も伸びる。



肩甲骨を持ち上げると、
肋骨もより上に上がる。

肩が痛い人は腕を下げた
ままで、胸をひろげて下さい。

深呼吸の一方法

- 両手指を組合せ、手のひらを 前にむける。
- 息を吸い込みながら、ゆっくり 両腕をあげる。
- 息を吐きながら、ゆっくりおろし てリラックス。