

理学療法士  
水越 裕美

## 呼吸について

突然ですが、ヒトが生きていく上でなくてはならない運動があります。それは何だと思いませんか？タイトルにも書かせて頂いているので、気付かれた方もいるかと思いますが、答えは”呼吸”です。運動というと、筋力トレーニングやスポーツなどを連想するかもしれませんが、もちろん、それらも間違いなく運動です。しかし、生命維持に重要な役割を持ち、意識して行うことのできる、誰もが行っている運動は呼吸といえます。普段、何気なく行っているものなので、あえて意識をして行うことはほとんどないことでしょう。ただし、うまく呼吸が行えないと疲れやすくなったり首や肩のコリにつながることもあります。そんな一番身近にある運動、「呼吸」について今回は考えてみたいと思います。

### 呼吸のしくみ

呼吸とは、酸素を体内に取り入れ、二酸化炭素を体外に排出する働きのことです。肺で行われています。

肺は、**胸郭**といういくつかの骨が組み合わさったカゴで覆われています。その組み合わさった骨と骨との継ぎ目（関節）が動きにくくなってしまうとカゴが上手く広がらなくなり、その中にある肺も上手く膨らんでくれなくなります。

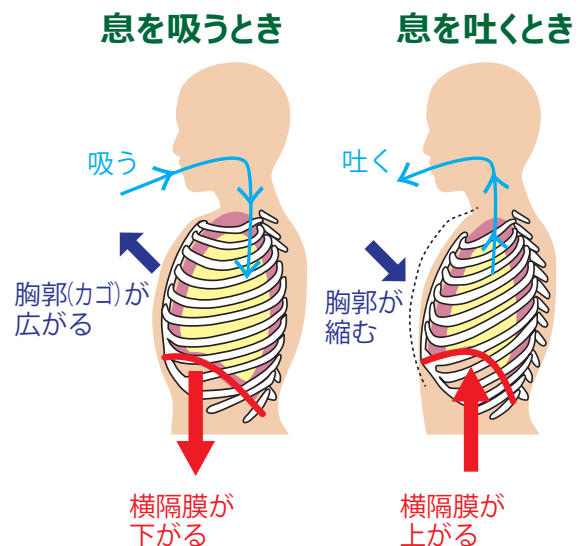
また、カゴを構成しているは骨なので自ら動く事は出来ません。**呼吸筋**と呼ばれる筋に助けられています。その働きが弱くなってしまうと深く呼吸が出来なくなってしまいます。

つまり、呼吸をスムーズに行うためには**胸郭（カゴ）**の動きが保たれている事と**呼吸筋**がしっかりと働いてくれる事が重要となります。

### 呼吸をスムーズに行うためには

ヒトは身体の前で作業することが多く、前傾姿勢を取る時間が長いと言えます。それに加えて現代では、パソコンでの作業が増え、スマホの普及が進んだことにより、以前より背中を丸めていることが多くなったと言っても過言ではないかもしれません。長時間、身体を丸めたままの状態では、胸郭がしっかりと広がらず、呼吸筋も上手く働かなくなり、浅い呼吸になってしまいます。呼吸が浅くなってしまうと、呼吸する回数が増え、疲れやすくなってしまいます。胸郭や呼吸筋の動きを保つためには、まず丸まった姿勢をリセットしてあげる必要があります。

続きは裏面をご覧ください&gt;&gt;



## 丸まった姿勢をリセットする

### 1 胸の動きの確認

背筋を伸ばして次の動作をしてみてください。

#### その1

胸の真ん中に手を当て、  
大きく息を吸い込みます。  
胸は上下していますか？



#### その2

お腹の真ん中の高さで脇腹に  
手を当てます。  
胸は横に広がりますか？



### 2 ストレッチ

胸を動かすストレッチ

① 身体の前に腕で円を作る。  
出来るだけ大きく作り、身体を丸める。



② 後ろに手を広げ、肩甲骨を寄せる。  
腰が反りすぎないように注意する。



③ ①と②をゆっくりと呼吸を止めないように繰り返します。