

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



横隔膜をほぐして呼吸を楽に！
～隠れ酸欠も予防できる～

姿勢が悪いと横隔膜が硬くなる

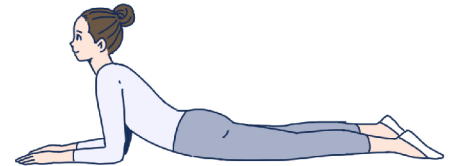
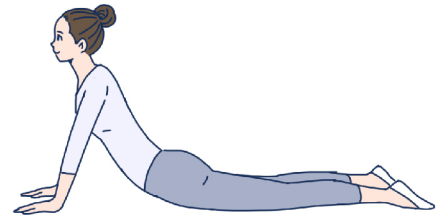
胸とお腹の境目にはドーム状の筋肉である横隔膜（おうかくまく）があります。呼吸に重要な役割をする筋肉ですが、デスクワーク等の猫背の姿勢で長く座っていると呼吸が浅くなり、筋肉が上下運動をしないため硬くなってしまいます。



横隔膜が硬くなると深呼吸をしても十分に酸素を取り込むことができず、気づかないうちに酸欠になっていることもあります。そこで、今回は横隔膜をほぐすストレッチをご紹介します。横隔膜を柔らかくして、しっかりと呼吸しましょう。

硬くなった横隔膜を伸ばす

猫背の姿勢とは反対の背を反らすストレッチを行います。胸とお腹を広げることで横隔膜を伸ばしてほぐします。



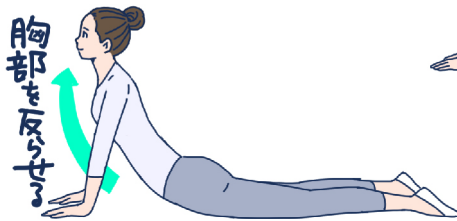
1 床にうつ伏せになります。

両手を肩幅の位置に置き、床を押しするようにして

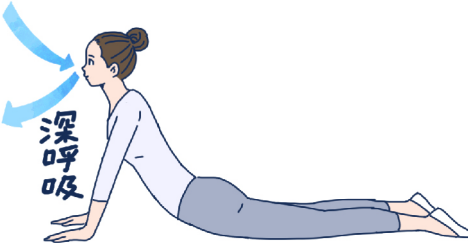
2 腕を伸ばします。手首が痛い場合は、肘を立てて行っても構いません。

胸部を反らせます。

3 腰から反らないように気をつけましょう。



4 横隔膜の面積を広げた状態のまま、深呼吸をします。



5 呼吸でお腹が伸び縮みしていることを意識しながら行いましょう。

6 5～10回ほど繰り返します。

※腰痛のある人は無理に行わないでください。

終わったら、ゆっくりと立ち上がって、呼吸を試みてください。どうですか？息が吸いやすくなっていませんか？呼吸が浅いと感じたらこのストレッチを行ってみてください。

今年の雑学 It's a Trivia!

菜虫化蝶

(なむしちょうとなる)

暦の七十二候で啓蟄の末候。春を迎えて菜虫が蝶に羽化する頃。これから日も長くなり、暖かくなって本格的な春になります。2025年は3月15日～19日

菜の色も
菜虫の色も
濃く淡く

岩田由美