

酸素を体の中に取り込むことで...

呼吸を改善して健康アップ

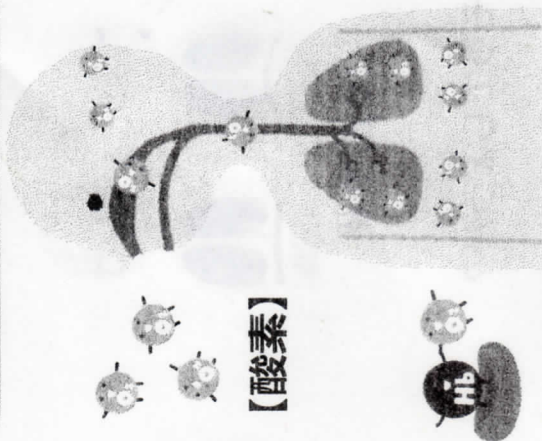


血液と一緒に、全身の細胞へ
→ エネルギーを産生

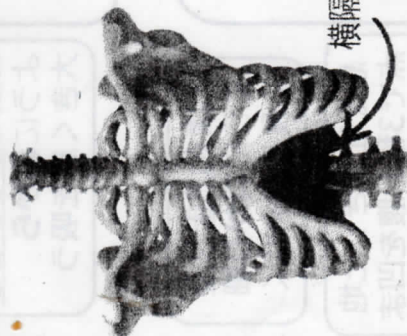
エネルギー

- ・ 身体活動・運動
- ・ 基礎代謝
(心拍、体温、血流など)

※自律神経の調節



呼吸の主役は横隔膜・・・呼吸の70%
(腹式呼吸)



身体を中心！

○呼吸をする

○体幹を安定させる

○内臓を安定させる

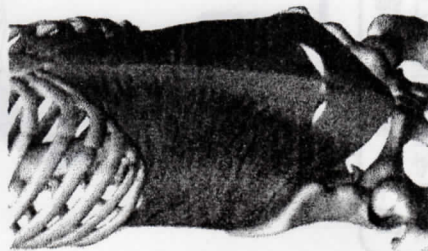
○背骨の負担を減らす

○自律神経を安定させる

吐く時に大切な筋肉：腹横筋
(腹式呼吸)

しっかり吐くときに活躍！

実は、姿勢や腰痛改善
にも重要な筋肉

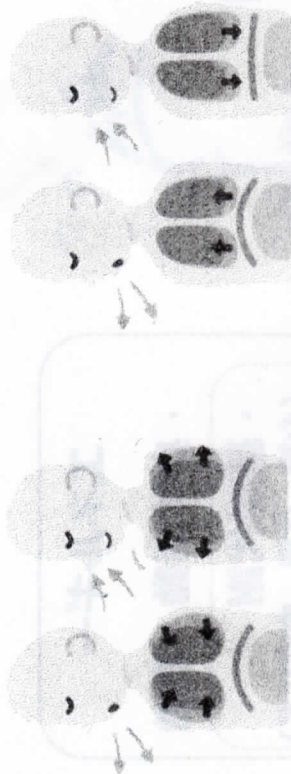


息を吐く動作

⇒ お腹を凹ませて
体幹を安定させる！

“天然のコルセット”

胸式呼吸と腹式呼吸



胸式呼吸

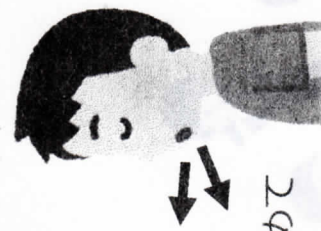
腹式呼吸

どちらの肺活量が大きそうでしょうか？

口すぼめ呼吸



鼻から吸う



口をすぼめて
息を吐く

しっかり息を吐き、
吸えるようにしましょう！

息がしんどくなったら、鼻から吸って、
口からしっかり吐きましょう！

ドローイン(体幹を鍛える呼吸法)

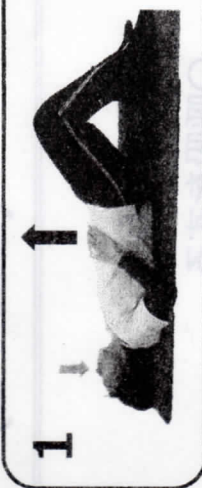


お腹を膨らませる
ように鼻から
大きく息を吸う

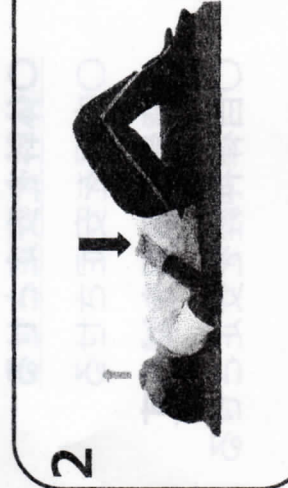
お腹を凹ませる
ように口から細
く長く息を吐く

息を吐ききった地
点で3秒お腹を凹ま
せた状態をキープ！

ドローイン(体幹を鍛える呼吸法)②



お腹を膨らませる
ように鼻から
大きく息を吸う



お腹を凹ませる
ように口から細
く長く息を吐く

息を吐ききった地
点で3秒お腹を凹ま
せた状態をキープ！