

呼吸筋を鍛えましょう

われわれの施術所に通院する90歳超の高齢者は、しっかりとした大きな声でお話しされる方が多く、けがの回復も早いことを実感しています。その背景には呼吸筋の強さがあることが推測され、そこに長生きと元気の秘密があるのかもしれない。

人間の呼吸は肺が自発的に動くのではなく、肺の周りの

技あり！

ほねつぎの

健康術

43

10以上の筋肉が胸を広げたり縮めたりすることで繰り返し返されます。横隔膜をはじめとするこれらの筋群を総称して呼吸筋といいます。

呼吸筋によって動かされる肺は酸素を体内に取り込む役



割を担っています。その機能が低下すると、血行不良や疲れ、息切れが起こりやすく、誤嚥性肺炎やインフルエンザ、気管支喘息などのリスクも高まるといわれています。

呼吸筋も加齢や運動不足で衰えますが、適切なトレーニングで鍛えることができます。肺機能の保持・増進のために呼吸筋のトレーニングを心がけてはいかがでしょうか。

簡単なトレーニングは、深呼吸です。鼻でゆっくり深く息を吸い、口でゆっくり全部吐き切る。これを胸の動きを意識して10回程度繰り返しします。ストローを使って口をすぼめて息を吐いたりテレビを見ながら風船を膨らませたりといった習慣を身につけるのもよいでしょう。

日頃から声を出す機会が多い僧侶や政治家は長寿といわれています。大きな声で歌ったり会話をする 것도呼吸筋に刺激を与え、健康長寿に役立つのではないのでしょうか。

(長谷川貴一)