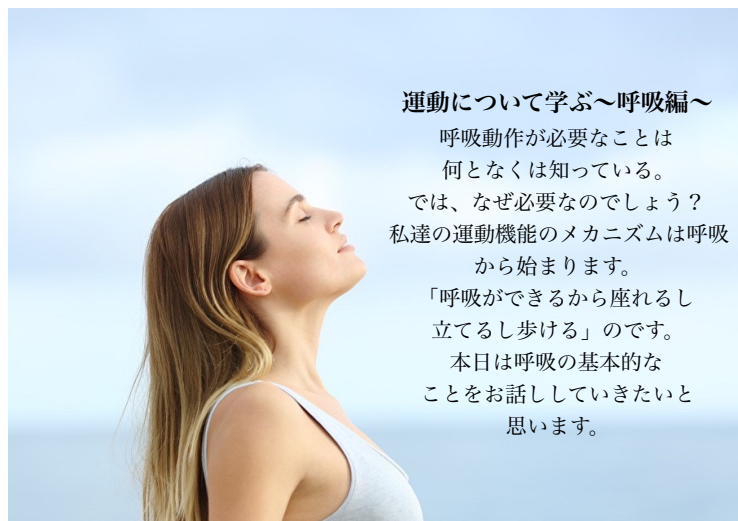


HEALTH COMMUNICATION



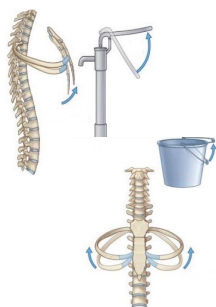
運動について学ぶ～呼吸編～

呼吸動作が必要なことは何となくは知っている。では、なぜ必要なのでしょうか？私達の運動機能のメカニズムは呼吸から始まります。「呼吸ができるから座れるし立てるし歩ける」のです。本日は呼吸の基本的なことをお話ししていきたいと思えます。

意識と無意識で行う「呼吸」

一般的に呼吸は肺呼吸で、肺の働きで酸素を取り込み、余分な二酸化炭素を排出する方法です。普段何気なく行なっている呼吸ですが、1日何回行っているかわかりますか？答えは20000-25000回です。1分で12-20回行っている呼吸ですが、意識しても無意識でも行える唯一の生活動作なんです。生きていく上で欠かせない事ですが無意識のうちに浅くなってしまいうため、普段から意識して深く呼吸を行うことが大切です。

呼吸の仕組み

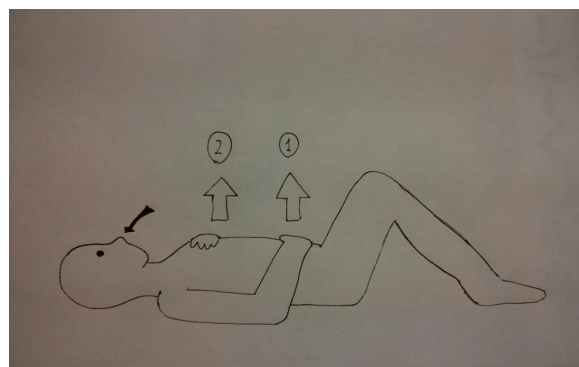


呼吸する時のカラダのイメージはとても大切です。息を吸う時、肋骨は複数の動きが行われることで胸郭が膨らむから息を行えるという考え方です。それを理解することが豊かな呼吸に繋がるのです。

実際に呼吸をしてみよう！

実際に呼吸をして確かめてもらいたいのですが、片手を胸の上、もう片手をわき腹に当てて呼吸をしてみてください。それぞれ肋骨の動きが違うことがわかりますか？

胸の上（上位肋骨）は前後、わき腹（下位肋骨）は横の動きが行われます。ちなみに、上・下位肋骨が動いた感覚がない場合は呼吸改善が必要です！



制作後記

株式会社SACOは「ワークアウトを通じて世界中の人々を幸せにする」をライフワーク理念としています。ココロとカラダが健康で、ワクワクして仕事ができるためにも「運動」「栄養」「休養」の3つの柱について今後も制作・記載していきます。