

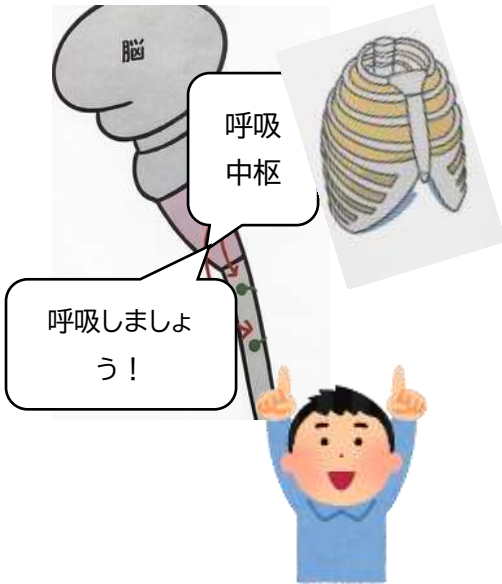
呼吸運動とは



気温が下がってくると空気を深く吸い込めなくなつて浅く早くなつてきます。呼吸運動とは、肺に空気を取り入れたり吐き出したりする運動で、主に横隔膜や肋間筋などの呼吸筋の働きによって行われます。息を吸い込むときには胸郭が広がり、吐き出すときには狭まることで肺の体積が変わり、換気が行われます。

化学受容器という神経が報告をして司令塔の呼吸中枢が呼吸しましょう！と命令をします。これらの連携を体は無意識に行っています。

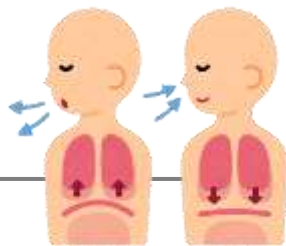
呼吸中枢が呼吸しろ！と指令を出すと横隔膜が収縮します。血液の酸素が少ない時や二酸化炭素が多い時は身体にとって緊急事態になります。



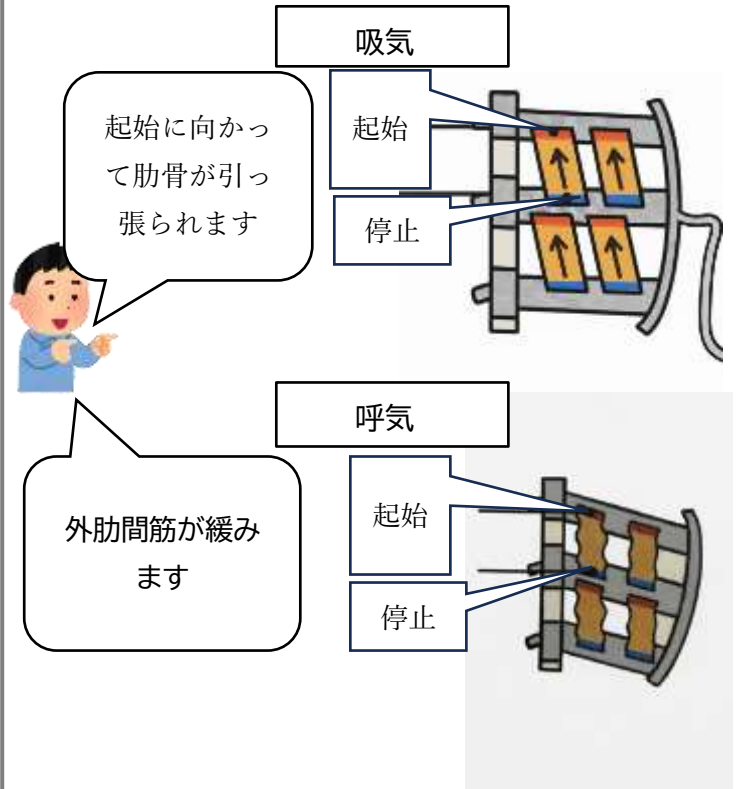
横隔膜の働き

横隔膜の周りには多くの自律神経が集まっています。交感神経と副交感神経からなる自律神経は生きるための内臓の働きを無意識に調整してくれます。意識して横隔膜を使い深呼吸を行うと周りの自律神経に作用することができます。

ストレス化の現代人は呼吸が浅く早くなり交感神経が優位になり緊張が続き、身体を修復することができません。深呼吸ができるように横隔膜がしっかり動くようにストレッチしましょう



肋間筋と横隔膜の共同作業



横隔膜のストレッチを行いましょ

ストレッチポールを肋骨の下部に設

置し、その上に寝て腕は上に上げま

しょう。

頭の後ろに手をあてて横隔膜を広

げていきます

約一分。まずはタオルなどをひい

て段差の低い物から初めてみまし

よう

