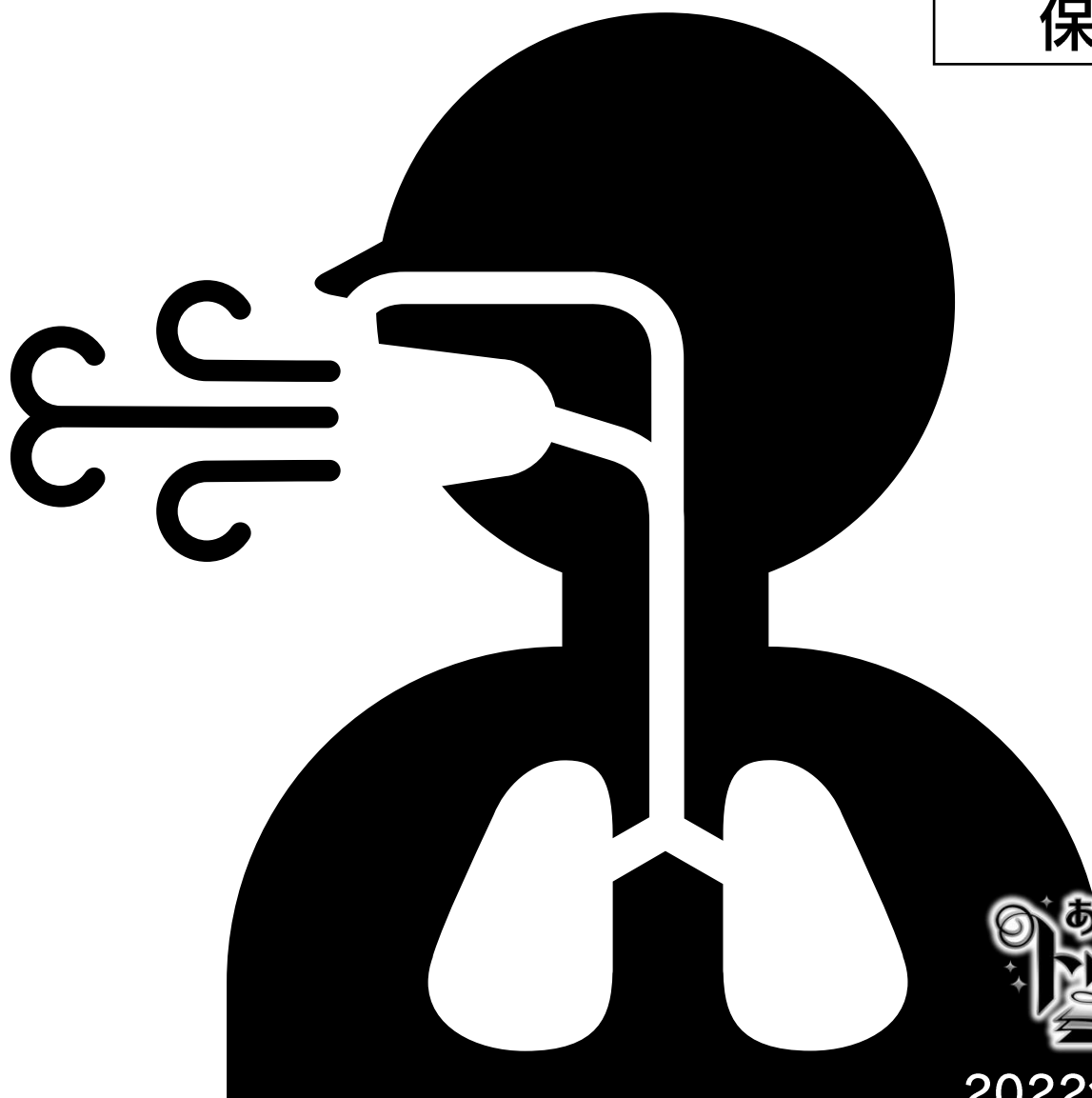


呼吸

取扱説明書

品番: SMMY-010

保管用



2022年7月7日放送

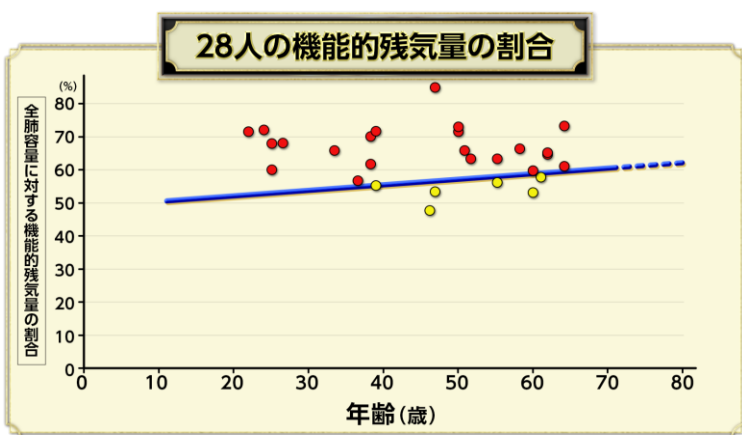
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

心身ともに**健康**になる**呼吸のヒミツ**とは？

呼吸を深くして、その数を減らすこと

ポイント 不調を抱える人の多くは **肺を十分に使えていなかった！**

不安や肩こり、冷え症などの
プチ不調を抱える人たち28人の肺を調査したところ、



22人が実年齢より**“老いた肺”**を持っていることが判明！
指標としたのが

「機能的残気量」。

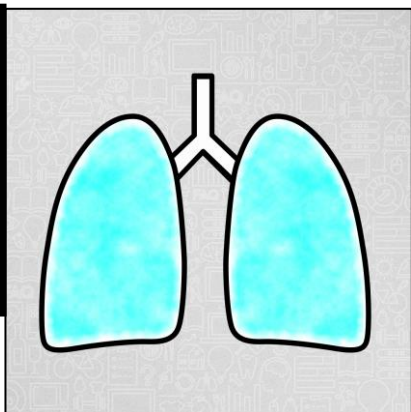
これが**多い=老いた肺**

だということです。

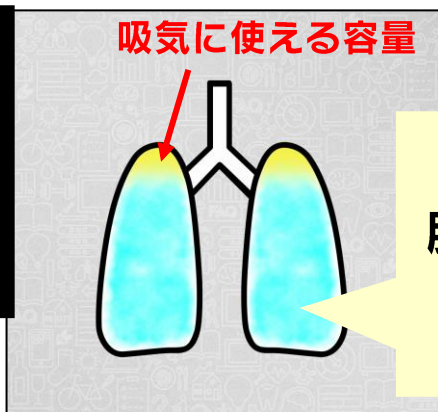
一体どういうことでしょうか？

機能的残気量と呼吸の数の関係

息を吸った状態



息を吐いた状態



息を吐いたときに
肺に残る空気の量を
「機能的残気量」
という

機能的残気量が多いと、新しく吸える空気の量が減るので、
“肺を十分に使えていない” ことになります。

「機能的残気量」は、老いるほど増えていく傾向にあり、

老いた肺ほど、浅く速い(回数が多い)呼吸になる傾向があります。

逆に「機能的残気量」の少ない、若い肺ほど、

深くゆっくりした(回数が少ない)呼吸になります。

老いた肺と若い肺の違いは**呼吸の数**にあらわれるのです。

呼吸数を減らしてプチ不調改善、そのメカニズム

では、心身の不調と呼吸数はどんな関係があるのでしょうか？

カギを握るのが、**呼吸と脳**、そして**体のつながり**です。

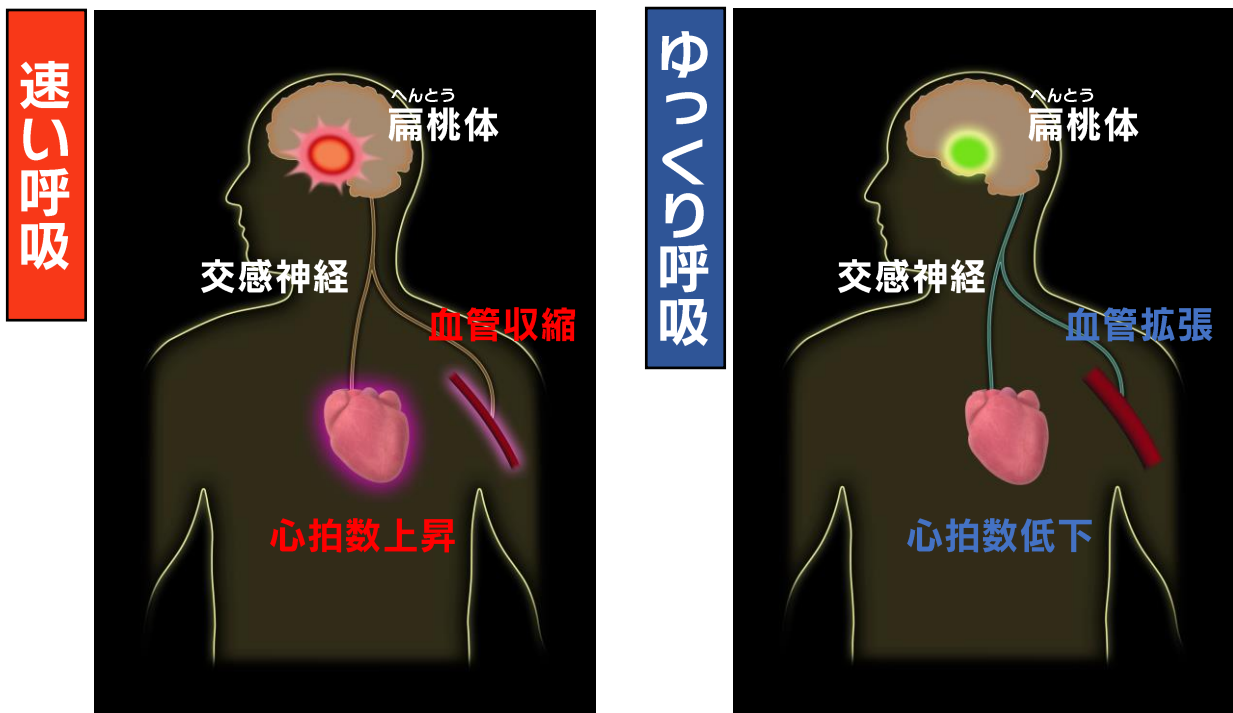
まず老いた肺の**速い呼吸**。

速い呼吸をすると、呼吸に関連する脳へんとうの扁桃体が興奮。
すると**交感神経**を通じて、**心拍数上昇・血管収縮**が起こります。

その結果、血流が悪くなり
コリや冷え症の原因となると考えられるのです。

一方、若い肺のゆっくりした呼吸の場合は扁桃へんとう体が鎮静。
すると**副交感神経**を通じて、**心拍数低下・血管拡張**が起こります。

その結果、血流がよくなり
コリや冷え症が解消すると考えられるのです。



また、扁桃へんとう体は、怒りや恐怖などの**感情**もつかさどっています。
そのため、呼吸数を減らすことによってもたらされる扁桃へんとう体の鎮静化により、**不安感やストレスの解消**が期待できるのです。

※不安やプチ不調にはさまざまな原因があり、
呼吸の数を減らすことでこれらが必ず改善するわけではありません。

超カンタン 誰でもできる 自然に呼吸を減らす方法

ポイント ▶ **呼吸ストレッチ**で**(常に) Always**深い呼吸に！

一口に呼吸回数を減らす、
と言っても24時間深呼吸を
し続けるのは無理。

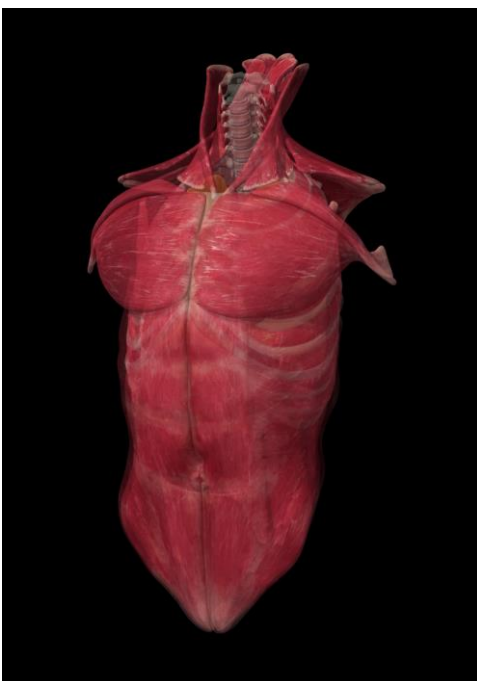
そこでオススメなのが、

呼吸ストレッチ！

1回5分で常に深い呼吸が
期待できます。



“呼吸筋” を柔らかくして深い呼吸に



実は、肺は自力では伸び縮みできない
ただの“空気袋”のようなもの。
肺を伸縮させているのは、約15種類の
呼吸筋と呼ばれる筋肉たちです。
これらが硬くこわばってしまうことが、
深い呼吸ができない原因。

呼吸ストレッチは
呼吸筋を柔らかくし、
意識せずとも、自然に深く
ゆっくりした呼吸が
できるようになる手助けをします。

超カンタン!

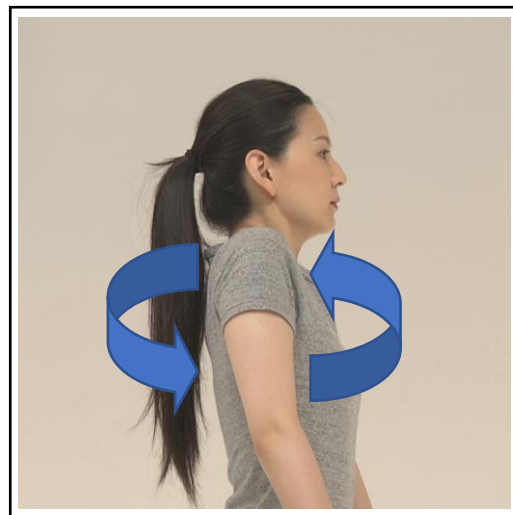
1回5分で深い呼吸！ 呼吸ストレッチ

4種類のストレッチを1セット5回ずつ
朝昼晩の1日3回を目安に行いましょう。
まずは1か月続けることをオススメします。

ストレッチ① ウォーミングアップ

足を肩幅に広げ…

- ①肩を上げながら鼻からゆっくり息を吸う
- ②肩を下げながら口から息を吐く



ポイント

円を描くように肩を動かそう

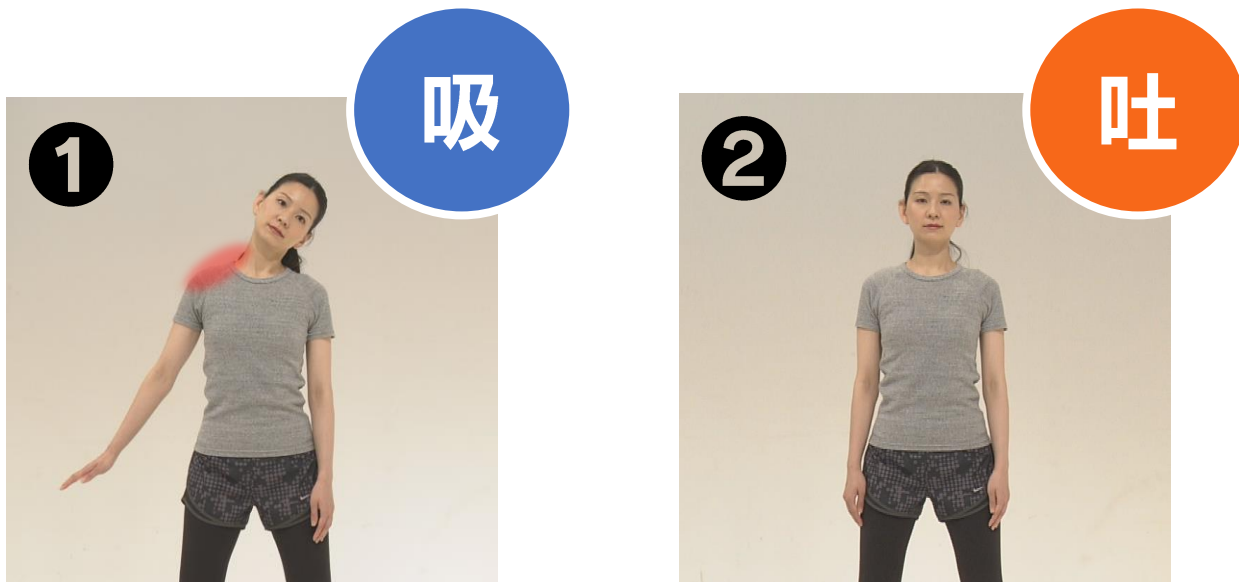
ストレッチ② 吸う筋肉のストレッチ①

足を肩幅に広げ…

①首を倒し反対側の手を斜め下に伸ばしながら息を深く吸う

②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻る

※これを左右両方行います。



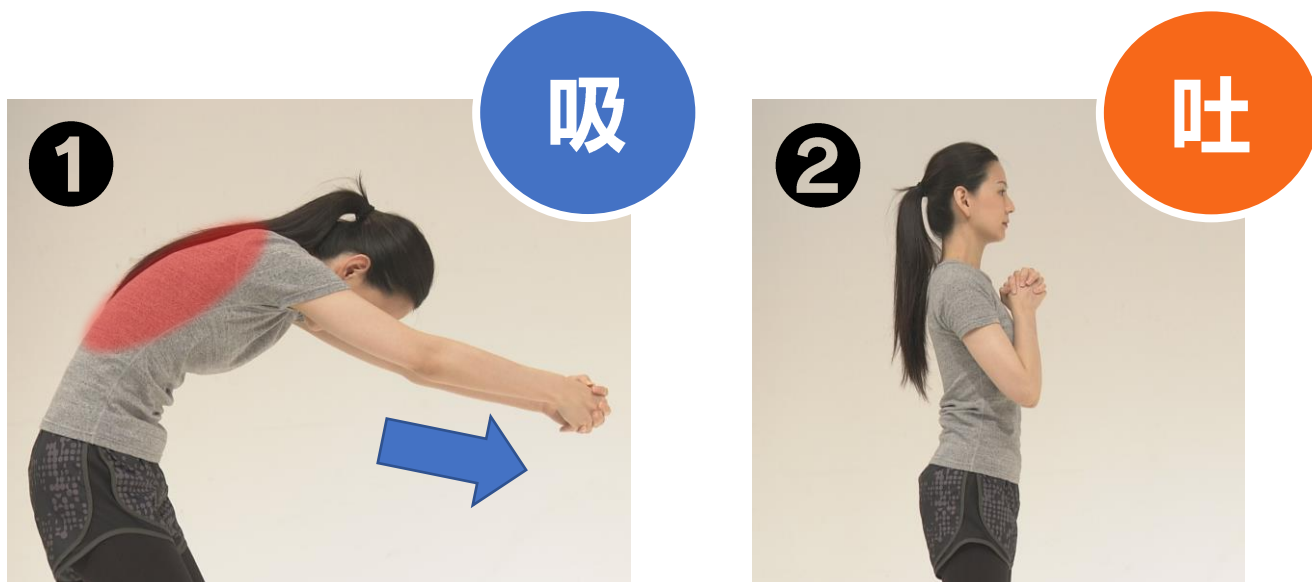
ストレッチ③ 吸う筋肉のストレッチ②

足を肩幅に広げ…

①組んだ手を前に突き出しながら 背中を丸める

同時に息を深くゆっくりと吸い込む

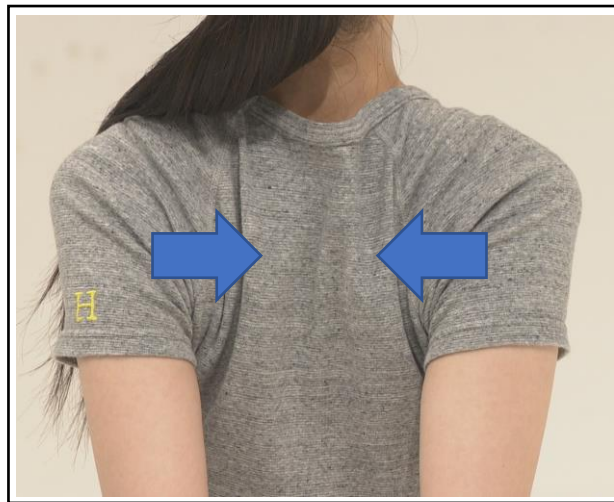
②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻る



ストレッチ④ 吐く筋肉のストレッチ

足を肩幅に広げ…

- ①腰の後ろで組んだ手を伸ばしながら 胸を張り
ゆっくり息を吐く
- ②息を吐ききったら ゆっくり吸いながら元に戻る



ポイント

肩甲骨を中央に引き寄せるように



注意

整形外科的な疾患のある方や
呼吸器疾患をお持ちの方は
かかりつけ医にご相談ください。

保ショー一書

品名 呼吸のトリセツ (SMMY-010)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

 フワちゃん

保ショーいただけますか？



フワちゃんの胸



あせい



呼吸ってちょー

シンプルなのに

1番大事!!

とわかってるで”

まさか

教えてくれてありがとうと♡でカンジ!



あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 呼吸のトリセツ (SMMY-010)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

三キ 亜生

保ショーいただけますか？

呼吸は

「吸う」より

「吐く」を意識!!

あしたが変わるトリセツショー

