

ピース 美s呼吸筋体操

導入：**笑顔**を作る



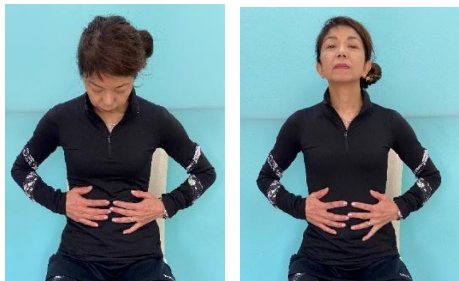
1. めざめ



* 太ももを叩いて

軽く両こぶしの内側で、太ももの内側外側と、トントンとたたいていく。

2. 感じる



* 小胸筋をほぐす

胸の上側中央のほうから肩先に向かい、気持ちのいいくらいの圧をかけマッサージする。胸の筋肉が硬くなると、肩が内側に入り猫背になり呼吸がしにくくなります。しっかりほぐしましょう。

* 横隔膜のあたりを意識して、深呼吸

肋骨(ろっこつ)の下のあたり中央に両手を当て、呼吸を意識する。まずは、ため息のように息を吐き出す。この時、当てている手が背中側に行く感じ。おなかの筋肉も使われる。次に息を吸う。この時に当てている手が前に持ち上がる感じ。(おへそが前が出る)

* 肩甲骨を意識して

肘をまげ両手を前に脇を閉め、手のひらにころころしたボールを乗せたイメージで両手を外へ、内へと開閉する。手を外側へ開くとき息を吸う。内側へ閉じるとき息を吐く。胸郭を広げ、肩甲骨周りをほぐしましょう。

4. 動く



* 骨盤で歩いて

骨盤の上のほうに手を当て、椅子の上をお尻で歩くように、お尻が後ろから前、前から後ろへと移動するのを確認する。姿勢を整え、しっかりと歩くためには骨盤の動きは大切です。

5. 整える



* 内転筋・骨盤底筋、背中やお腹の筋肉をおおう

膝と膝をくっつけて、お尻から頭のとっぺんまで引っ張られるようなイメージで、体の中心を意識する。骨盤底筋を鍛える、骨盤の安定性を高め、歩行が安定してきます。



お腹に手を当て、息を吸いお腹一杯に空気を入れ、「はっ」と声を出し、息を吐きお腹をひっこめる。呼吸に必要な横隔膜や、腹横筋・多裂筋(たれつきん)・骨盤底筋など背中やお腹の筋肉も鍛えられ、体が整います。

体操考案者：(株) サルーク代表取締役 小宮山寿美子

健康運動指導士・看護師・日本抗加齢医学会指導士