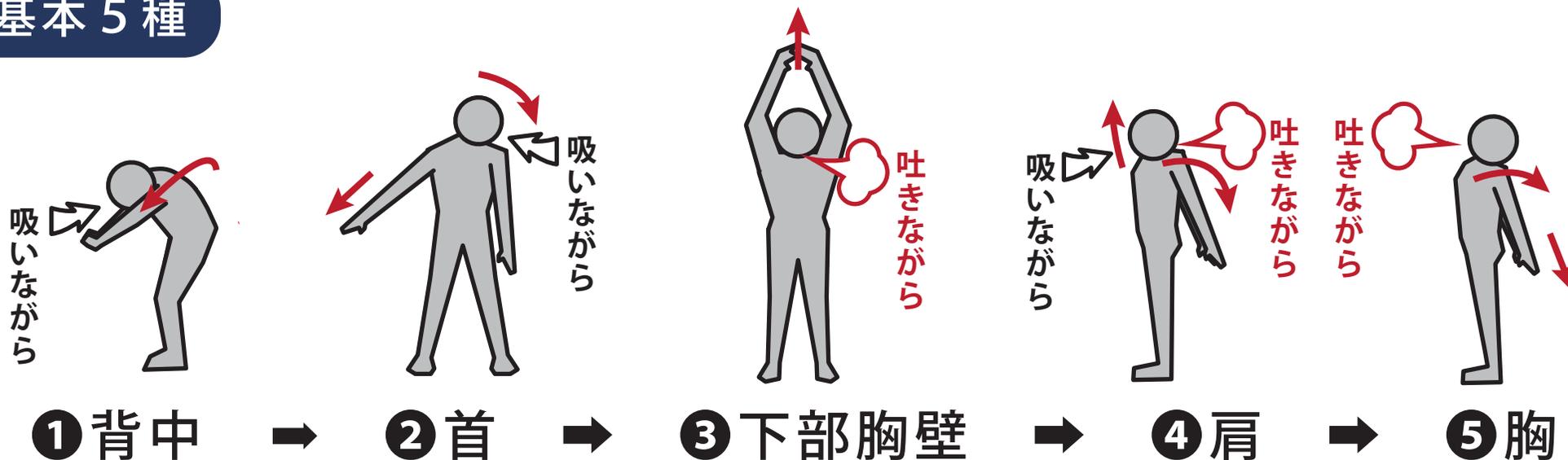
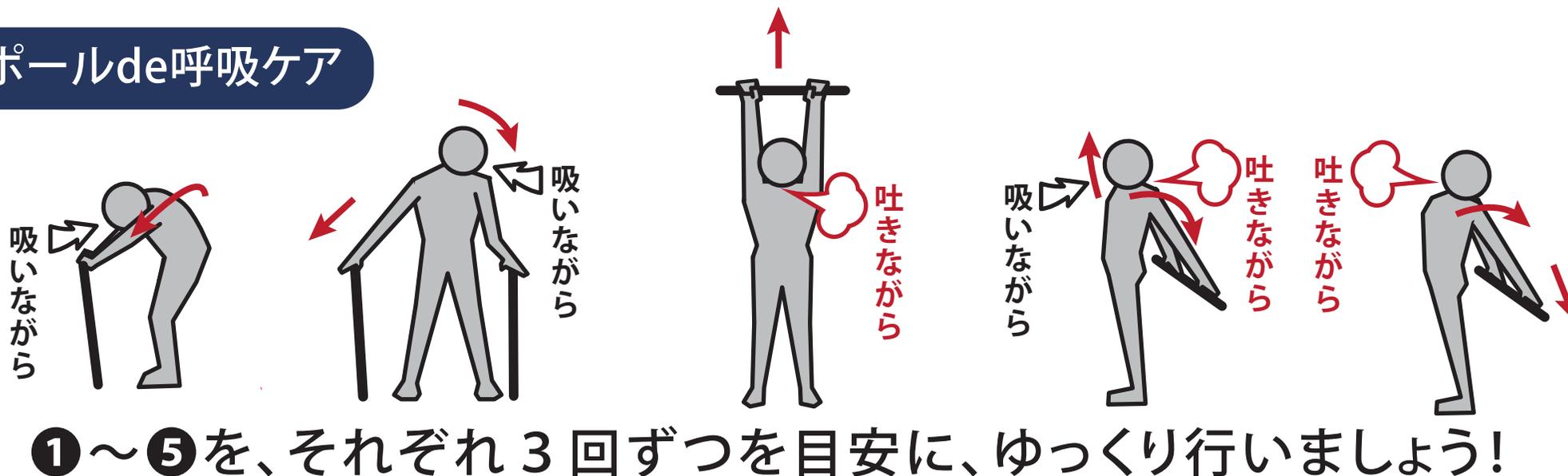


基本 5 種



ポールde呼吸ケア



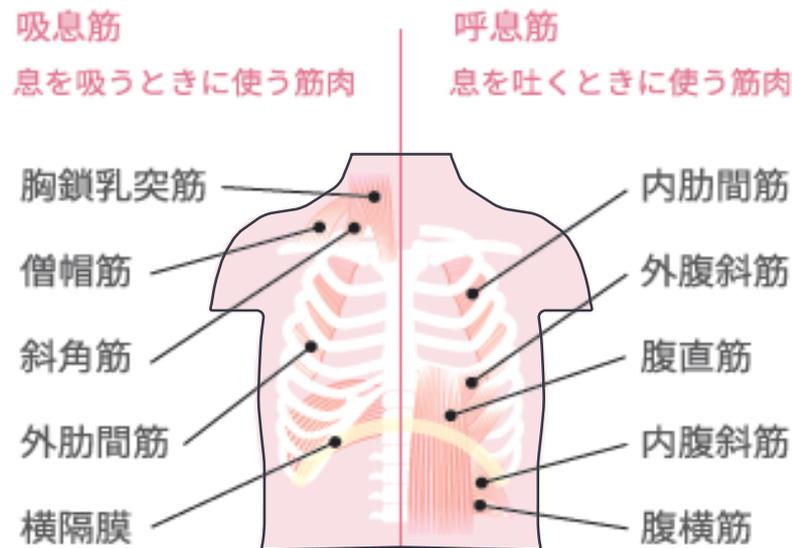
## ポイント!

- 肺機能は25歳をピークに衰えていき、歳をとるほど肺の弾力性が弱まっていきます。
- 肺活量などの機能も低下していきます。
- そして高齢になると、筋力や柔軟性が低下し、肺が膨らみにくくなり、呼吸困難感を起こしやすくなります。
- 呼吸筋ストレッチは、脳と筋肉の情報をマッチさせて呼吸を健やかに整えるための体操です。ウォーキング前後に行うことで、胸郭を柔軟に保ち、酸素をたくさん取り込むことができ、心肺機能の向上に効果的です。
- ゆっくり行う(吐くときは、吸うときの倍の時間をかけて)、無理をしない。

## 呼吸と筋肉

首・肩・胸など様々な筋肉が呼吸を行うために活動しています。

### 呼吸筋の種類



呼吸筋をストレッチさせた状態で行います。吸息筋は、吸いながら、呼息筋は、吐きながら行います。

引用:呼吸筋ストレッチ体操