

Vol.160

院長 関の

Face to Face

2021年10月1日発行



肋骨はだれもが知っている胸にある骨です。鳥かごのような形をしていて肺や心臓、大血管を守っています。肋骨の下には横隔膜がいます。肋骨の間には肋骨筋という筋肉が付いています。この他にも呼吸に関わる筋肉が沢山付いています。肋骨は胸の真ん中にある胸骨とつながりますが、肋骨と胸骨の間には肋軟骨という組織があり呼吸が上手く行われるよう

呼吸、してますか？



に肋軟骨が柔軟に伸び縮みします。肋軟骨はハサミで切れるほど軟らかく柔軟です。これが加齢などにより石灰化して硬くなり、支持組織の弾力性が低下することで肋骨全体が充分に動かなくなり、動きが悪くなる。肺の運動も制限され低酸素の状況が進行します。30歳の肺活量と比べると65歳の肺活量は約25%ダウンするといわれています。肋骨は腕の動きと連動しており、腕は普段下にあるため肋骨も絶えず下向きに引

つ張られます。肋骨全体の柔軟性を高めるために、手を上にあげて胸を開き、肋骨と肋骨の間を膨らませるようなイメージで呼吸します。これを一日3回ずつ朝昼晩行うことを習慣づけてみましょう。また、呼吸と自律神経には深い関係があります。特に就寝時の4〜7〜8呼吸がお勧めです。①仰向けに寝る②鼻から息を4拍で吸う③7拍息を止める④口から細く8拍息を吐ききる これを3セット行います。知らない間に眠っていることもあります。是非お試しください。



関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルのFace

to Faceは「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です