呼吸筋
ストレッチ体操

動画を見る

あなたの呼吸をセルフチェック

あなたは、次のような場面で息苦しさを感じたことがありませんか？

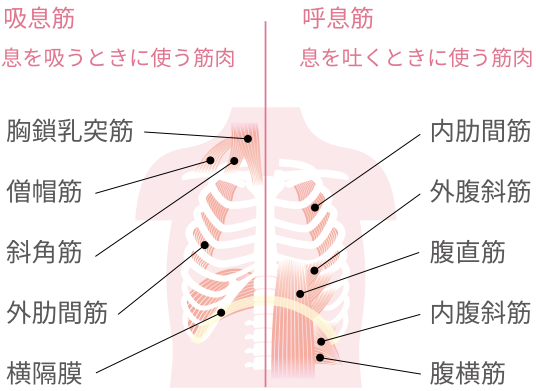
- □階段を上っている時
- □物を運んでいる時
- □家事をしている時
- □お風呂に入っている時
- □子どもと遊んでいる時

あなたの感じているその息苦しさは、もしかすると、呼吸機能が低下しているサインかもしれません。息苦しさの原因は、呼吸器疾患だけでなく、過度なストレスなど多岐に渡ります。例えば、肺の生活習慣病と言われるCOPD。この病気にかかると気道が狭くなり、息切れを引き起こします。

呼吸筋とは

私たちは呼吸する時、口や鼻から空気を吸い込み、肺に取り入れます。しかし、肺自体は自ら膨らんだり、充分縮んだりすることはできません。肺を取り囲むさまざまな筋肉の働きによって、空気が肺に出入りしているのです。この肺を取り囲む筋肉を総じて「呼吸筋」と呼んでいます。

呼吸筋の種類



呼吸筋ストレッチ体操の効果

「呼吸筋ストレッチ体操」には、様々な効果があります。呼吸筋を伸ばしたり縮めたりすることで、呼吸筋を柔らかく、呼吸を楽にし、不安などの感情を和らげることができます。

息苦しさの改善

ある研究では、COPDの患者さんが、「呼吸筋ストレッチ体操」を3か月にわたって実践したところ、呼吸困難感が著しく改善したという結果が示されています。

肺機能の改善

肺の機能が弱まり、肺の中に余分な空気が残ると、その分空気が十分吸えなくなり、苦しくなってしまいます。「呼吸筋ストレッチ体操」を行うことで呼吸筋が伸縮しやすくなり、肺機能を改善させることができます。

気分の安定

不安感の軽減、気持ちが安定したなど心理的な改善も見られました。呼吸筋ストレッチ体操で呼吸を整えることで、息苦しさが改善され、気分が安定しQOLの向上が期待できます。

呼吸筋ストレッチ体操を始める前に

呼吸筋ストレッチ体操は、続けることが大切です。
一度に行う回数は少なくても構いません。1日に何回も繰り返すことが大切です。
無理せず自分のペースで続けていきましょう。

体操のポイント

ゆっくりと呼吸する

呼吸はゆるやかに行います。
ゆっくり鼻から吸い、
ゆっくり口から吐く
ように呼吸しましょう。

メリハリを大切に

動きにメリハリをつけて
行います。
筋肉を伸ばすことを
意識しながら行いましょう。

無理をしない

無理な姿勢をとったり、
力を入れすぎて痛みを
起こさないように
しましょう。

※マスクを着用して体操を行う場合は、十分注意してください。

WARMING UP

ウォーミングアップ

動画を見る

基本姿勢

両足を肩幅に開き、背すじを伸ばしてリラックスします。椅子に座って行う場合は、少し浅めに腰掛けましょう。

POINT

呼吸は鼻から吸い、口から吐きましょう。

①

息をゆっくり吸いながら肩を上げます。

②

息をゆっくり吐きながら肩を下ろします。これを数回繰り返していきます。

LESSON_01

首周りをほぐすストレッチ

動画を見る

1. 息をゆっくり吸いながら顔を横に回します。
2. 息をゆっくり吐きながら顔を正面に戻します。反対側も同様に行います。

首を斜め前に倒すストレッチ

動画を見る

1. 片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら、首を斜め下に倒します。このとき反対側の手は床を押し下げるように伸ばします。
2. 息をゆっくり吐きながら元に戻します。手を変えて反対側も同様に行います。

首を斜め後ろに倒すストレッチ

動画を見る

1. 片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら首を斜め上方向を見るように曲げます。このとき反対側の手は床を押し下げるように伸ばします。
2. 息をゆっくり吐きながら元に戻します。手を変えて反対側も同様に行います。

首を前に倒すストレッチ

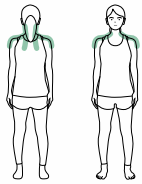
動画を見る

1. 両手を頭の後ろに添え、息をゆっくり吸いながら首を前に倒します。
2. 息をゆっくりと吐きながら顔を正面に戻します。

LESSON_02

すぅ

肩のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

すぅ

① 息をゆっくりと
吸いながら
肩を前から
上げていきます。

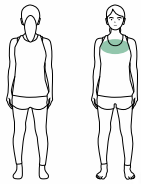
POINT
肩甲骨が動くことを
意識しながら
持ち上げましょう。

はく

② ゆっくりと
息を吐きながら
肩を後ろに回して
下ろします。

LESSON_03 すぅ

胸のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

① 両手を胸の上部に当てて
息をゆっくり吐きます。

POINT
息を吸いながら、
膨らむ胸を手で
押し下げる
イメージで。

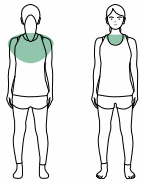
体が後ろに
そらないように。

POINT
正面を見て、
あごが上がり過ぎないよう
注意しましょう。

② 首筋を少し伸ばして、
胸の上部が膨らむように
息をゆっくり吸い、
吐きながら元の姿勢の戻します。

LESSON_04 すぅ

背中のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

① 胸の前で両手を組んで、
肩の力を抜きます。

② 息を吸いながら
腕を前に伸ばして
膝を曲げます。

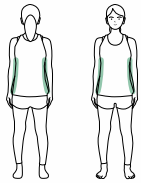
POINT
手の先を見るようにして、
肩甲骨を十分に
開きましょう。

③ 十分に背中を丸めきったら、
ゆっくりと息を吐きながら
腕と背中を元の姿勢に
戻します。

LESSON_05

はく

腹部・体側のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

① 手を後頭部に当て、
まっすぐに立ち、
息をゆっくり吸います。

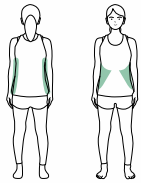
POINT
体は倒しすぎずに、
ひじから足のラインが
一直線になるように
しましょう。

② 息を吐きながら肘を上に持ち
上げるようにして体側を伸ばし、
息を吸いながら元の姿勢に戻します。
手を変えて反対側も同様に行います。

LESSON_06

はく

胸郭のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

① 両手を体の後ろで組み、
十分に息を吸います。

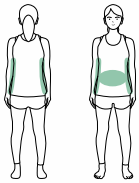
POINT
首は上げずに、
目線はそのまま前を見ます。

② ゆっくり息を吐きながら
手を押し下げ、息を吸いながら
元の位置に戻ります。
戻したら、上半身は
リラックスさせましょう。

LESSON_07

はく

体幹のストレッチ



ストレッチする部位

動画を見る

すぅ

① 両手を頭の後ろで組んで、
ゆっくりと息を吸い込みます。

POINT
肩の位置は変えず、
肩甲骨が上がらないように
注意します。

はく

POINT
かかとが床から離れないように
注意しながら上げましょう。

② 息を吐きながら
腕を上に伸ばして、
息を吸いながら
元の位置に戻します。

動画の全編再生は
こちらからご覧ください。

監　修

本間　生夫（東京有明医療大学 学長）

本間　亜矢子

発　行

独立行政法人 環境再生保全機構

Environmental Restoration and Conservation Agency

〒212-8554　神奈川県川崎市幸区大宮町 1310　ミューザ川崎セントラルタワー 8 階

TEL:044-520-9568　https://www.erca.go.jp/yobou/（大気環境・ぜん息などの情報館）

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

VEGETABLE OIL INK

2020年11月　第1版第1刷　発行

2025年 3 月　第1版第6刷　発行