

息苦しさをやわらげる

呼吸筋ストレッチ体操

レッスン編



呼吸筋ストレッチ体操 レッスン編

平成14年3月20日 第1版第1刷 平成17年2月第1版第4刷
監修／本間生夫 昭和大学医学部教授 編集／田中一正 昭和大学医学部助教授 指導／柿崎藤泰 昭和大学附属豊洲病院リハビリテーション部
制作／デザインスタジオK 編集協力／環境省環境保健部企画課
発行／独立行政法人 環境再生保全機構 〒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8F Tel.044-520-9568



独立行政法人 環境再生保全機構
ERCA



はじめに

慢性の呼吸器疾患の患者さんにとって、
息苦しさ(呼吸困難感)はもっとも不快を感じるものであり、
また苦しみとなっています。
ここにご紹介するのは、息苦しさをやわらげるための呼吸筋の
ストレッチ体操です。
呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)をストレッチ(伸展)することで、
息苦しさをやわらげ呼吸がしやすくなるように考えられた体操です。
激しい動きを伴ったり、広い場所を必要としません。
いつでもどこでも気軽に行うことができますので、
呼吸のリハビリテーションとしてお試し下さい。



CONTENTS

P.4～P.5	呼吸筋ストレッチ体操Q & A
P.6	呼吸筋ストレッチ体操を始める前に
P.6～P.7	LESSON1. 肩の上げ下げ
P.8～P.9	LESSON2. 息を吸う胸の呼吸筋のストレッチ
P.10～P.11	LESSON3. 息を吐く呼吸筋のストレッチ
P.12～P.13	LESSON4. 息を吸う背中と胸の呼吸筋のストレッチ
P.14～P.15	LESSON5. 息を吐く腹部、体側の呼吸筋のストレッチ
P.16～P.17	LESSON6. 息を吐く胸壁の呼吸筋のストレッチ
P.18～P.19	LESSON7. 胸と背中の呼吸筋のストレッチ

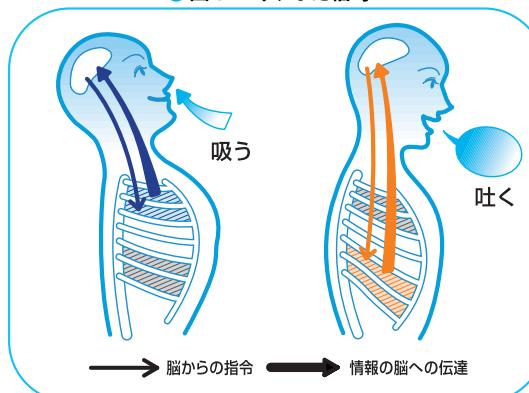
呼吸筋ストレッチ体操

Q1

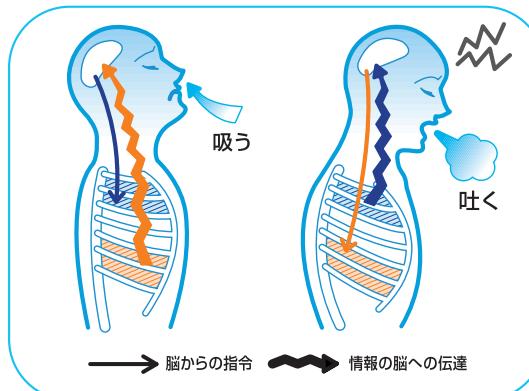
呼吸筋って何ですか？

ご存知のように呼吸とは大気中の空気から酸素を取り込み、炭酸ガスを大気に排出することです。しかし、肺自体は自ら膨らんだり、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、空気が肺に入り出しているのです。この肺を取り囲む、呼吸には欠くことのできない筋肉を呼吸筋といいます。

●図1 マッチした信号



●図2 ミスマッチした信号



Q & A

Q2

息苦しさはどうして起きるのですか？

肺気腫、慢性気管支炎や気管支ぜん息など慢性の呼吸器疾患の患者さんばかりでなく、実に多くの方々が呼吸困難感、つまり息苦しさを感じています。この息苦しさがどうして起きるのかには、さまざまな説がありますが、私たちはそのなかのひとつとして、次のような考え方をしています。ふだん、呼吸筋は脳からの指令によって活動し息を吸ったり、吐いたりしています。健全な状態にある呼吸筋は、脳の指令を的確に受け止め、また的確な情報を脳に送り返しています。

息を吸うときには吸うときに必要な筋肉（吸息筋）が働き、同時に吸っているという情報が送り返されます。反対に吐くときには吐くときに必要な筋肉（呼息筋）が働き、同時に吐いているという情報が送り返されています。（これを私たちは脳と呼吸筋がマッチした状態と呼んでいます。）図1



しかし、この呼吸筋が不健全な状態にあると、脳の指令を的確に受け止めることができずに、息を吸っているのに息を「吐いている」という情報が脳に送り返されてしまったり、反対に息を吐いているのに、息を「吸っている」という情報が届けられてしまいます。（私たちはこれを脳と呼吸筋がミスマッチした状態と呼んでいます。）図2

呼吸困難感、すなわち息苦しさは、この脳と呼吸筋がミスマッチしているときに起こると考えられるのです。

Q3

ストレッチ体操が息苦しさをやわらげるのはどうしてですか？

脳から呼吸筋への指令と呼吸筋から脳への情報がミスマッチした状態が息苦しさの原因です。筋肉のストレッチの重要な点は呼吸筋から脳への情報を強める働きがあることです。

ですから、脳から吸息筋に指令が出ているとき、その吸息筋をストレッチすると、脳と吸息筋はマッチした状態になります。同様に脳から呼息筋に指令が出ているときに、その呼息筋をストレッチすると脳と呼息筋はやはりマッチした状態になるのです。

Q4

慢性の呼吸器疾患にストレッチは必要ですか？

慢性の呼吸器疾患の患者さんにとって現在の身体の機能を維持、あるいは増進を図っていくことは健康的な生活を送っていくうえで極めて重要です。

慢性呼吸器疾患のいちばんつらい症状である『息苦しさ』が続くと、食欲の低下をはじめ、生活に対してのあらゆる『やる気』が失せてしまいかねません。このような状態が長く続けばさらに症状が悪化することも考えられます。

呼吸筋のストレッチ体操は、息苦しさをやわらげるのに十分期待できる運動ですし、一般的なストレッチ体操の効果として知られる筋肉の柔軟性を高める働きもあります。

また、薬や器具に頼ることなく自分の力で身体を動かして、息苦しさを軽減し、不安を取り除けることもストレッチ体操の長所ということが言えます。

広い場所を必要とせず、誰にでも簡単にできる呼吸筋のストレッチ体操は、より健康的な生活を送るためにも欠くことのできない運動といえるでしょう。

主治医とも相談してこの体操を試みて下さい。

呼吸筋 ストレッチ体操を 始める前に……

この体操は収縮している呼吸に必要な筋肉を引っ張る体操です。

無理をせず、楽にできる程度で行いましょう。筋肉や関節に痛みを感じるほど引っ張ったり曲げたりしてはいけません。(補助者も注意して下さい。)

腕が上がらないなどで、できない体操の型は、無理をして行わなくて構いません。

写真では立った姿勢で体操していますが、椅子に座ってでもできます。まず、無理をせずに座って行いましょう。

ここでは7つの基本的なストレッチ体操と呼吸の仕方を紹介します。繰り返し行うのが効果的ですが、それぞれ3~10回ずつ1日3回程度行うことを目安にして下さい。

呼吸は鼻からゆっくりと吸い、口からゆっくりと吐きましょう。

ひととおり終ったあとは、もう一度肩の上げ下げを行いゆっくり呼吸しましょう。

1 LESSON



ストレッチの基本は まずゆったりとリラックス **肩の上げ 下げ**

ゆっくり呼吸する呼吸方法を身につけます。

ワンポイントアドバイス
**肩に力が入って
いませんか?
リラックスが
大切です。**



1 足を肩幅ぐら
いに開き背す
じをのばしてリ
ラックスします。

2 鼻から息をゆっくり吸い
ながら、両方の肩をゆっ
くりと上げていきます。さ
らに息を吸いながら肩を
後ろに回していきます。

3 息を吸いきったら口から
ゆっくりと吐きながら、肩
の力を抜いておろし1の
姿勢に戻り背筋を伸ば
してリラックスします。

2

LESSON



リラックスしたら空を見上げて息を吸う
息を吸う胸の呼吸筋のストレッチ

ワンポイントアドバイス
あごが上がり過ぎないように。胸を広げながら背伸びをする感じです。



1 両手を胸の上部にあてて息をゆっくり吐きます。

2 ゆっくり息を吸いながら、持ち上がる胸を手で押し下げるようになります。

3 息を吸いきったら、1と同じ姿勢に戻しながら、ゆっくりと口から息を吐きます。

3

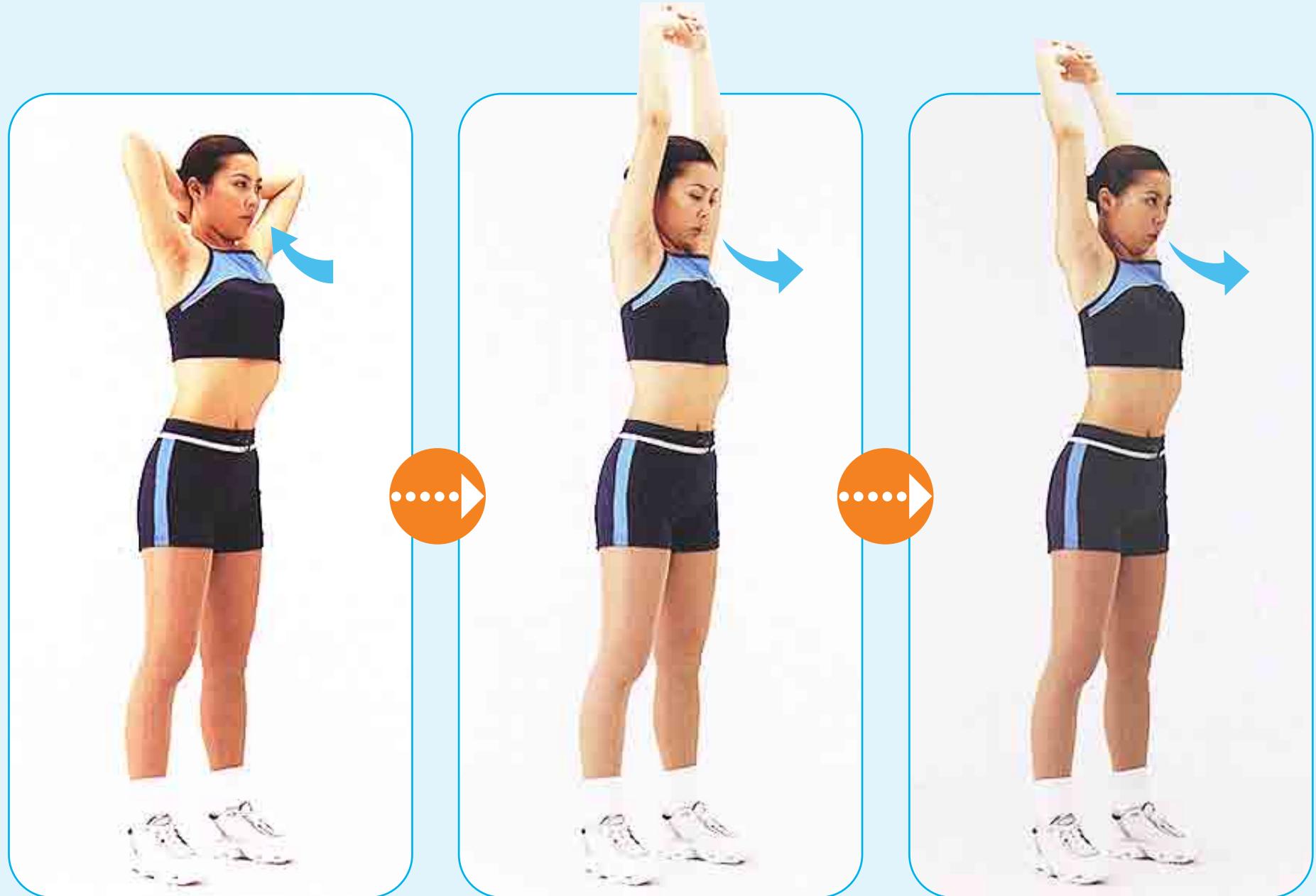
LESSON



背伸びをして息を吐く 息を吐く呼吸筋 のストレッチ

ワンポイントアドバイス

背筋がのびているときは、
かかとはつけたままで。
のびきったらひじを
のばすように。



1 両手を頭の後ろで組み、
ゆっくりと息を吸います。

2 ゆっくり息を吐きながら
腕を上にのばし、背伸
びをしていきます。

3 首を前に倒し、腕を後
ろへ引きながら息を吐
きります。息を吐きき
ったら、1の姿勢に戻し
楽に呼吸します。
※1・2だけでもOKです。

4

LESSON

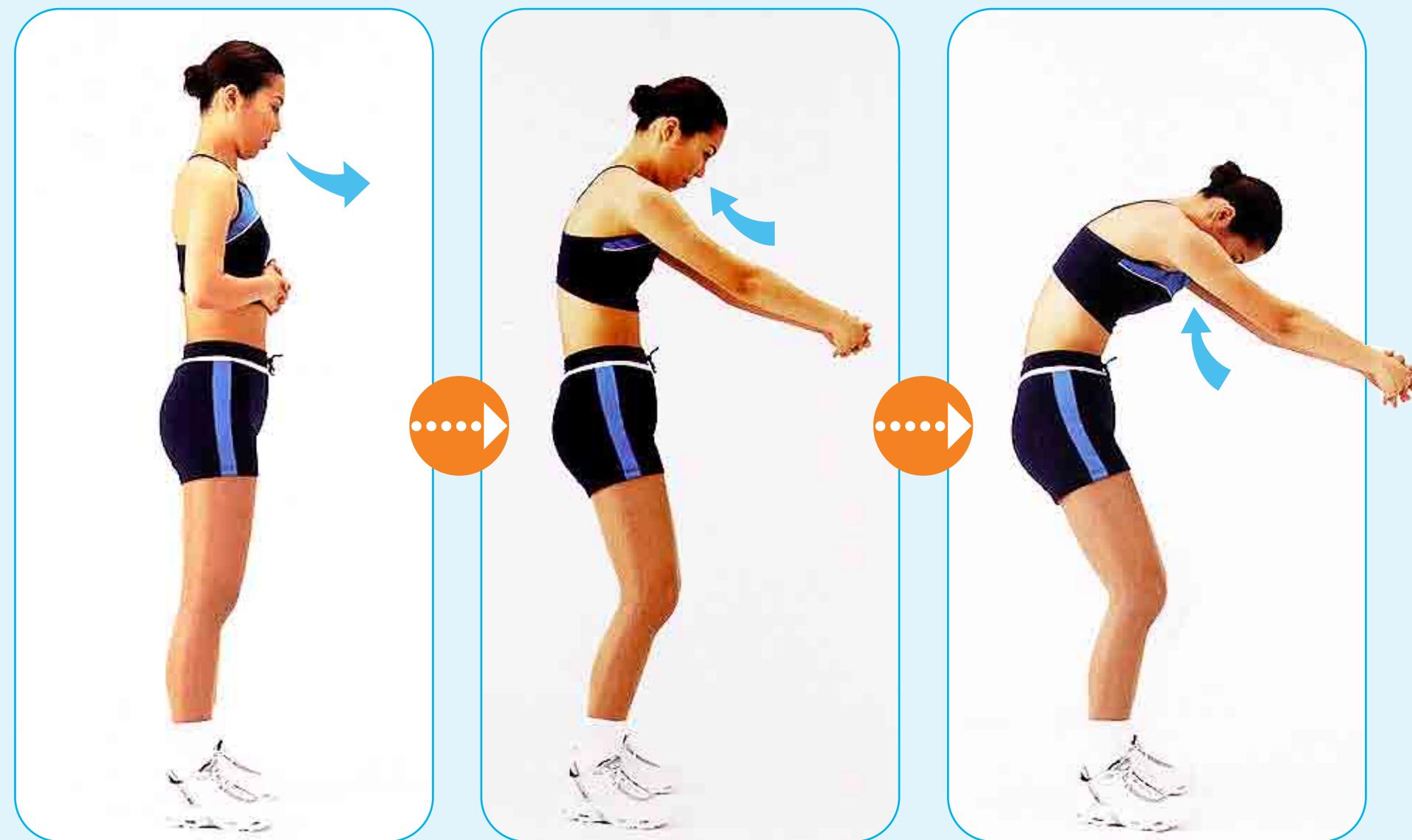


それと、思わず声をだしたくなるくらいに…。

息を吸う背中と 胸の呼吸筋の ストレッチ

ワンポイントアドバイス

おへそをへこませる
ように。背中がボールに
なるようなイメージで。



1 胸の前で両手を組み、
ゆっくりと息を吸い、
次に口からゆっくりと
吐き出します。

2 息を吐ききったら、息を
吸いながら腕を前にの
ばし背中を丸めていき
ます。

3 息を吸いながら十分に
背中を丸めきいたら、ゆ
っくりと息を吐きながら
腕と背中を1の姿勢に
戻していきます。
(頭を腕の中に入れる感じで、腰を曲げないように。)

5

LESSON

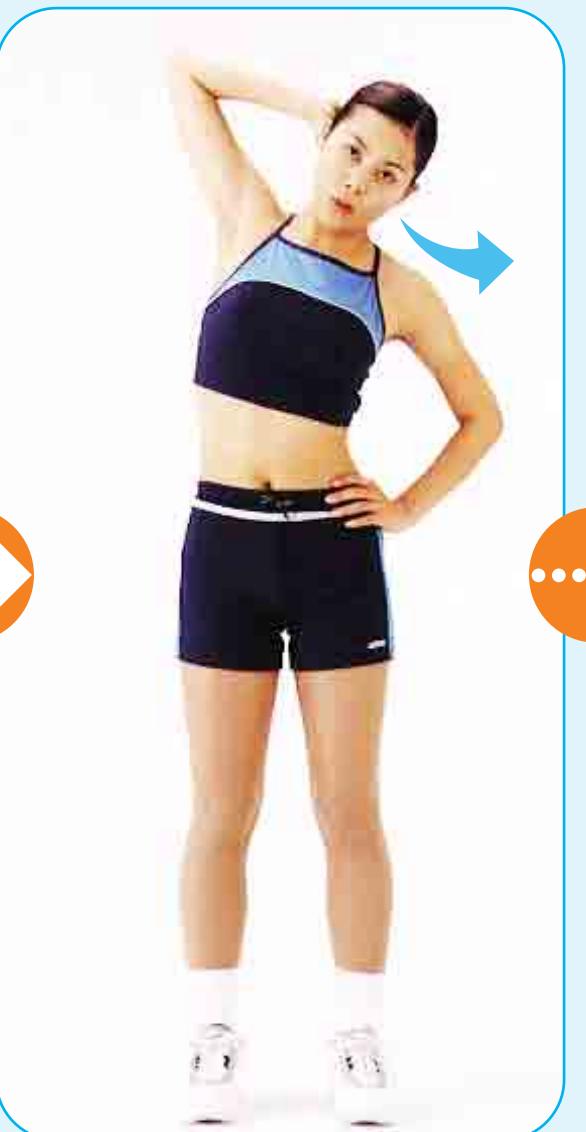
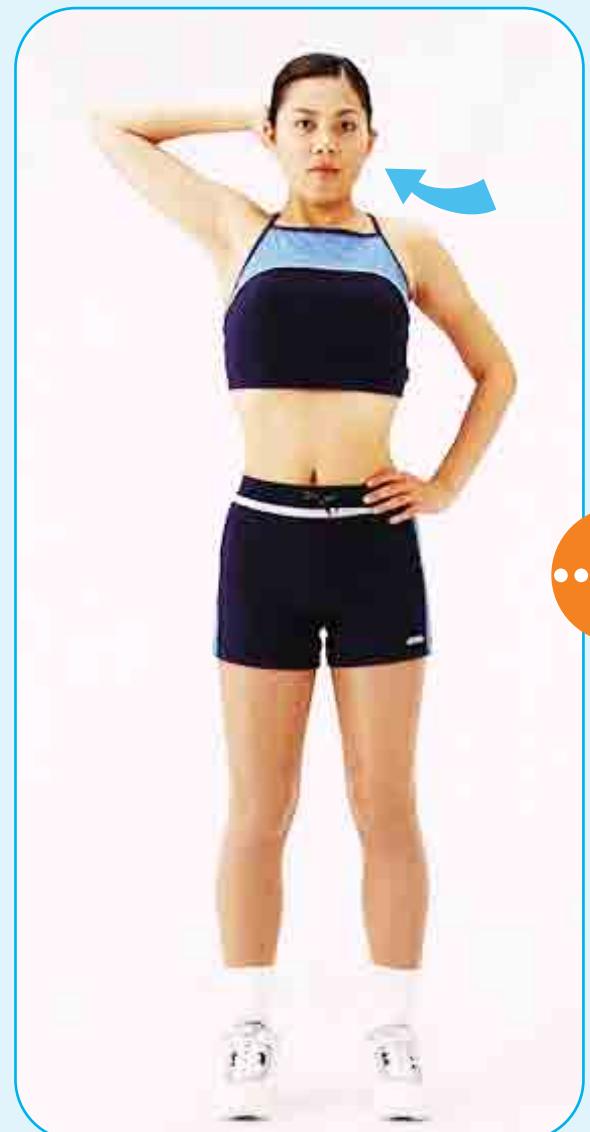


あまり気を使わないところだけに意識して…

息を吐く腹部、 体側の呼吸筋の ストレッチ

ワンポイントアドバイス

ひじを上に向けて、
かかとと一直線に
なるように。



1 片方の手を頭の後に
あてて、反対の手を腰
にあて、鼻からゆっくり
と息を吸います。

2 吸いきったら、息を吐
きながら、頭にあてた
側のひじを持ち上げ
るように体側をのばし
ます。

3 息を吐ききったら、身
体を1の姿勢に戻し
楽に呼吸します。次に
反対の側も繰り返し
ます。

6
LESSON



呼吸と一緒に閉じた身体をぐ~んと開いていくように。

息を吐く 胸壁の呼吸筋の ストレッチ

ワンポイントアドバイス

手を後ろに引きながら
胸を張るような
イメージで。



1 両手を後ろの腰の高さ
で組みリラックスします。

2 ゆっくり息を吸いなが
ら、両肩を前方に閉じ
ていきます。

3 ゆっくり息を吐きなが
ら組んだ両手を腰から
少し離して肩を後・上
方へ引っ張ります。息
を吐ききったら1と同じ
姿勢に戻します。

7

LESSON



ふたりで無理なく、やわらかく手を添えて。

胸と背中の呼吸筋のストレッチ

ワンポイントアドバイス

呼吸に合わせて前は小さく、後ろは大きく。
補助者のタイミングも大切です。



- 1 楽に座り、両手を頭の後ろで組みます。

(補助者は両膝を背中に当て、ひじに手を添えます。)

- 2 次に息を吸いながらひじをしぼり、背中を丸めます。その後に、ゆっくりと息を吐きながら補助者の膝に寄りかかるようにします。

- 3 ゆっくりと息を吐きながら、胸を反らせてひじを後ろに引きます。次にゆっくりと息を吸いながら、身体を1の姿勢に戻して楽に呼吸します。

(補助者の方は無理に引かないように。)