

げんき会

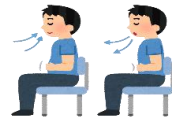
介護されない身体づくり

機能訓練指導員・柔道整復師

こころからだけんき

☆ゆっくり深呼吸をしましょう

マスクの生活が続き、会話の後やウォーキング中に足の力が入らなかったり、フラついた経験があれば、それは酸素不足かもしれません。現代人は浅い呼吸で生活していることが多く、マスク生活や身体を動かさないと酸素の取込が乏しくなり、末梢部（手足、指、脳など）の血流量が低下して末梢血管の数が減少する可能性があります。



立位でも椅子に座ったままでも構いません。鼻からへそに空気を通すイメージで出来るだけ良い姿勢で行いましょう。

- ①口で5秒ゆっくり吐きます。
- ②鼻から3～4秒で吸い込みます。
- ③1～2秒止めます。 この深呼吸を3回行いましょう。

血流量の増加し血管が拡張する事で自律神経の調整にも役立ちます。呼吸を変えるだけでも転倒予防にもなります。