

ケアステージタイムズ

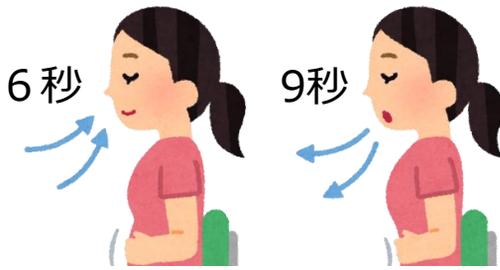
今月のトピックス

『深く深く呼吸しましょう。これもリハビリなのです』

今年の夏は例年以上に多くの感染症が猛威を振るっています。そして、長いマスク生活の中で深呼吸が浅い呼吸をしている人が多くなっているようです。

呼吸は、あばら骨の下にある横隔膜をいう部分が大半を担っており、息を吸うことで横隔膜が下がり、肺にたくさんの空気を取り込むことができます。この時、お腹は膨らんでいる状態です。息を吐くときは、肺をしぼませて胸の周りの骨(胸郭)や筋肉を働かせているのです。

●基本の深呼吸の方法



6秒で吸って、9秒で吐く。
この深呼吸を10回やってみましょう。

- ポイント① まずはしっかり息を「吸って」みましょう。
吸うことから深呼吸は始まります。そして人間の体は息を吐ききると、自動的に吸うことが出来るようになっていきます。
- ポイント② 吸うことは「鼻」から
- ポイント③ 深呼吸は1番の筋力トレーニング
深呼吸はゆっくりと「吐く」ことで腹筋の筋力トレーニングになります。

みなさんは、「吹き戻し」「巻き笛」というおもちゃはご存知ですか？このおもちゃは簡単そうに見えますがゆっくりとやってみると意外と難しいです。実は、腹式呼吸や呼気力の強化や口呼吸の予防、口の周りの筋力強化などリハビリにはもってこいの道具なのです。深呼吸は一番の筋力トレーニング。そして、自律神経を整えるには最適なのです。朝起きた時、夜寝る前、深く深くぜひやってみてください。



(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

8月の行事 夏祭り

8/21~8/26

楽しい夏祭りイベントを企画
しています！お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	△	△	△	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウインド」検索