

おうち時間でもフレイル予防



「呼吸筋トレーニング」

1. 呼吸筋を維持しましょう

呼吸をする時に使われる複数の筋肉を「呼吸筋」と呼びます。加齢とともに全身の筋力が衰えるのと同様に、呼吸筋も衰えていきます。呼吸筋が弱ってくると、少し動くだけでも息切れを感じるなど、日常生活に影響がでたり、呼吸器の病気をもたらすこともあります。

また、食べ物などを飲み込む嚥下機能と、異物を吐き出す咳をする機能にも影響し、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。呼吸筋の維持のために、呼吸筋を意識し、呼吸方法を身につけるなどの予防をしていくことが大切です。

2. 腹式呼吸で しっかり呼吸！リラックス！

腹式呼吸は、横隔膜など呼吸筋の中でも主要な筋肉を動かす呼吸方法です。呼吸筋をしっかり動かせるとともに、自律神経に良い影響を与えるため、過度のストレスを感じた時にもおすすめの呼吸筋トレーニングです。

自律神経には、身体を活発に動かす時に働く「交感神経」と身体を休める時に働く「副交感神経」があります。ストレスや不規則な生活などで、2つの神経のバランスがくずれると体の不調をきたしてしまいますが、腹式呼吸は、副交感神経を刺激し、リラックスした気持ちにつながります。また、就寝前に行うと、質の良い睡眠が得られやすくなります。

3. 呼吸筋維持のためのおすすめの呼吸筋トレーニング

①腹式呼吸

主要な呼吸筋を動かすので、効率的な呼吸につながります
お腹に手を当ててへこみと膨らみの動きを感じましょう！



①口から息を吐く
体内の空気を
すべて吐き出すように！

②鼻からゆっくり吸う
吐いた分の空気を吸うように！

②口すぼめ呼吸

普段の生活で息切れを起こさないための呼吸法
気道を拡張し、息を吐きやすくします。

①口を軽く閉じ、鼻から軽く息を吸う



②口をすぼめて
口から細く長く息を吐きだす

フ-----ッ

ティッシュや糸に向かって吐くと
吐く息の量が調整しやすいです

③運動

ウォーキング

体全体の筋力を鍛えることができます



有酸素運動をすることで、
心肺機能の維持につながります

ストレッチ (特に上半身)

胸部の筋肉の柔軟性は、
呼吸の動きにも影響します



特に上半身のストレッチをすることで、
胸部が広がりやすい状態になります
楽で効率的な呼吸の動きにつながります

介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室
講師 阿部 浩美
(介護予防運動指導員)

