



けんこう

3月号

平成 24 年 2 月 15 日発行 / 371
編集・発行
佐渡市立両津病院 地域医療部
佐渡市浜田 177 - 1
23 - 5111 内線 (202)

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

3月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	19日(月)		午後2:00~3:00
見立	14日(水)		午後2:00~2:30
虫崎		午後3:00~3:30	
北鷓島	8日(木)	22日(木)	午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	5日(月)	26日(月)	午後2:30~3:00
北小浦	7日(水)		午後2:00~2:30
黒姫		午後3:00~3:30	
願	15日(木)		午後2:10~2:40
藻浦		午後3:10~3:40	



若返りストレッチ

今、女性を中心に大人気のストレッチですが、“心肺機能”や“動脈硬化”に効果的と言われていいるストレッチがあることを皆さんはご存知ですか。

今回は『心肺機能が若返るストレッチ』について紹介します。



心肺機能が若返るストレッチ

高齢者や持病のある方は必ず医師に相談の上おこなってください。
立っておこなうのが難しい場合は、イスに座った状態でおこなって

「最近、年のせいかちょっと階段をのぼただけで息切れが…」
という人にオススメのストレッチがあります。
それは呼吸法とストレッチを組み合わせた「呼吸筋ストレッチ」と呼ばれる方法です。
呼吸筋とは聞き慣れない言葉ですが、肺を伸び縮みさせるために働く筋肉のことで、加齢や運動不足で硬くなってしまうと、息苦しさの原因になります。
息苦しさを感じた時などに、呼吸筋ストレッチを5分程度おこなうと息苦しさが解消され、日常の動作が楽におこなえるようになります。
さらに、呼吸筋ストレッチのうれしい効果が「手足ポカポカ効果」。ストレッチをしながら深い呼吸を繰り返すことで副交感神経が優位になり、手足の血管が広がる効果が期待できます。

1. 肩のウォーミングアップ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばしてリラックスする
2. 鼻から息を吸いながら、両肩をゆっくりと上げていく
3. 口からゆっくりと息を吐き、肩を後ろに回しながら下ろす
4. 1~3を10回程度くりかえす

2. 吸う筋肉のストレッチ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組む
2. 鼻から息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていく
3. 口からゆっくりと息を吐きながら、1.の姿勢に戻していく
4. 1~3を10回程度くりかえす
軽くひざを曲げるようにしておこなうと背中がストレッチされやすくなります

3. 吐く筋肉のストレッチ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、片方の手を頭の後ろ、もう片方の手を腰に当て、鼻からゆっくりと息を吸う
2. 吸いきったら、息を口から吐きながら、ひじを持ち上げるように体の側面を伸ばす
3. 息を吐ききったら1.の姿勢に体を戻す
4. 左右交互に各10回程度くりかえす