

# スポ振通信

## 今月のテーマ

### 「呼吸筋を鍛えよう」

### 息切れ、していませんか？



運動をするとき、私たちの体は多くの筋肉を動かすためのエネルギーを必要とします。そこで、呼吸によって取り入れた酸素を使い、体内のブドウ糖などをエネルギーに変えています。激しい運動をした時ほど、たくさんの酸素を必要とします。そのため、酸素を多く取り入れようとして呼吸が早くなり、健康な人でも息が苦しくなります。

**しかし**、運動不足の人は、心臓が血液を送り出す筋力が低下し、すぐに息切れを起こしやすくなります。現代人は文明の発展により、体を動かす機会が減っていると言えます。階段を昇ったり、少し走ったりするだけで息切れしていませんか？原因は肺周辺にあるかもしれません。

適度な運動を続けて、呼吸筋を鍛えましょう。

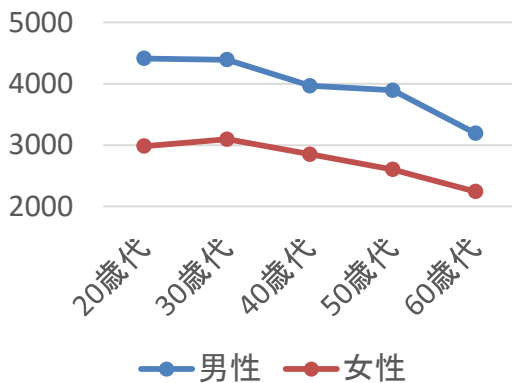
そこで、指標の一つとなるのが、**肺活量**です。



# 肺活量とは？

精一杯に空気を吸い込んでから、思い切り吐き出した時の空気の量。20歳くらいでピークを迎え、その後は加齢と共に衰退していきます。年齢、性別、身長から導かれた予測値の80%以上で正常とされています。肺活量が低い水準であると、体調不良を引き起こす一因となります。成人の場合、男性は3000～4000ml前後、女性は2000～3000ml前後が目安です。

年代別肺活量(ml)の推移

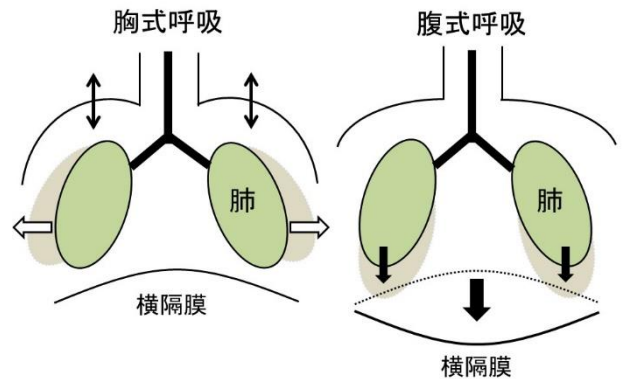


呼吸筋を鍛えることで、肺活量低下の抑制が見込まれます。



肺はゴム風船のようなものですが、息を吸うときに自ら伸びるわけではありません。肺を収容する胸郭(きょうかく)の容積が変化することで、間接的に伸ばされます。

この胸郭の容積を変化させる方法は大きく2つあります。1つは外肋間筋(がいろっかんきん)を使う**胸式呼吸**。もう1つは横隔膜(おうかくまく)を使う**腹式呼吸**です。この両方の働きによって呼吸運動が行われています。一度の換気で安静時には450～500ml程度の空気が入りします。



肺そのものを鍛えることはできないため、肺の動きを支える周囲の筋肉を鍛えることや、呼吸筋と肺の周囲の胸郭を柔軟にすることで肺活量の向上を図ります。



# 呼吸筋を鍛えることのメリット

なぜ、呼吸筋を鍛えることがいいのでしょうか？

- ①基礎代謝があがり痩せやすくなる
- ②運動しても疲れにくくなる
- ③呼吸器疾患発症のリスクが減る



一度の呼吸によって、多くの酸素を体内へ取り込むことができるので、全身に酸素が送られて、代謝が増えます。少ない呼吸回数で済むことで、それだけ疲れにくくなるわけです。また、免疫力の低下を防ぐこともでき、病気になりにくくなります。

加齢と共に増える呼吸器疾患ですが、スポーツなどで定期的に運動をすることで、呼吸筋の衰えを抑制しましょう。

息切れの他、以下の項目に心当たりはありませんか？

<input type="checkbox"/> 不安やストレスを感じることが多い
<input type="checkbox"/> 睡眠不足でよく寝れない
<input type="checkbox"/> 姿勢が悪く猫背になっている
<input type="checkbox"/> 肩がこる
<input type="checkbox"/> 体がとても固い
<input type="checkbox"/> 手足の先が冷える

これらは呼吸が浅くなっていることで、酸素の供給が不足しているためかもしれません。呼吸筋が衰えていることが考えられます。生活習慣を改善しましょう。



# 効果的な運動 さあ始めよう！

肺活量の高い水準を維持するため、また生活習慣病を予防するためにも、日常生活において呼吸筋を鍛える機会を作りましょう。

## 自宅でできるトレーニング

まずはペットボトルや風船を用いれば、手軽にできます。口にくわえて、息を強く吸ったり吐いたりすることで、呼吸筋をより使うことができます。肺を限界まで収縮させることが、肺活量を増やすことに繋がります。また、声を出して歌うことも効果的であるとの報告もあります。

## 施設を利用してできるトレーニング

水泳やアクアビクスなどの水中運動をはじめ、エアロビクスやヨガ、サイクリング、ランニングなども適しています。

**お近くのプール、体育館をぜひご利用ください！！**

<http://toyosupo.com/>

※いずれも無理のない範囲で行いましょう。  
毎日少しずつ継続することが大切です。

参考文献・タケダ健康サイト  
・看護ROO  
・肺活量の鍛え方.com



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

