

# 呼吸を知る ③

前回は安静時呼吸と努力時呼吸についてかかせていただきました。努力時呼吸の時のほうが圧倒的に筋肉を多く使用され、身体にかかる負担も大きくなります。努力時呼吸は運動時などで使われますが安静時でもその傾向の呼吸になっている方が多く見られます。このような状態が続くと、慢性的な肩こりや頭痛をかかえたり、自律神経の乱れによる不眠や代謝機能の低下など呼吸の使い方で身体に対する影響は大きく変わります。

先ほど挙げたような症状がある方は呼吸を見つめなおしたほうがいかもしれません。

鼻呼吸で【5秒吸って5秒吐いて5秒止める】これが苦しさを感じず続けられるかチェックをしてみましょう。



# 健康的なダイエット ③

前回は少し変えるだけで健康的にダイエットができる食事改善法をご紹介しました。今回は**増やしてダイエット効果を引き出す**食事改善法をご紹介します。あまり食べないのに痩せないなど困っている方はもしかするとこの方法を実践してみるといかもしれません。

先ほど出した例のように食事を摂らないのに痩せない理由は単純に栄養が不足している可能性があります。ちなみによく栄養不足になりやすいのは**ビタミンB群**といわれています。ビタミンB群は主に炭水化物、脂肪、たんぱく質の代謝を促してくれます。ビタミンB群を多く含む食べ物は**【青魚・豚肉・レバー・貝類】**などです。どうしても食事では摂ることが難しいという方はマルチビタミン、もしくはビタミンB群のサプリメントを摂ることをお勧めします。

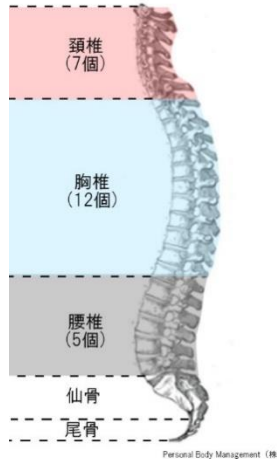
反り腰を改善！

## 胸椎エクササイズ



- ① 四つ這いになり、カカト同士をくっつけて、膝を開きます。  
(息を吸いながら)
- ② お尻をカカトに引きよせ、胸を床に近づけます。  
(息を吐きながら)

※お尻がカカトから離れないようにしましょう



こうならないためにも胸椎の動きを改善して腰に負担のない身体をつくっていきましょう。

今回が3回目となる反り腰の原因と改善法で過去2回は反り固まった腰椎を緩め正しい位置でとめるエクササイズをご紹介してきました。今日は胸椎に着目して説明とエクササイズのご紹介をします。胸椎は腰椎と頸椎の間に挟まれた12個の骨を胸椎といえます。胸椎は可動性、つまり動きに優れた背骨の核ともなります。胸椎が正常に動かないと腰椎と頸椎にかかる負担は大きくなり反り腰などになりやすいのです。

# 反り腰の原因と改善方法 ③

PBMホームページ



PBM楽Lifeではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBMから素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘1-17-15 Personal Body Management株式会社

メール info@pbm555.com

お問い合わせ 092-555-8429

