

呼吸を知る ②

前回は呼吸がもたらす効果をかかせていただきました。今回は安静時呼吸と努力時呼吸について書きます。安静時呼吸はリラクゼーションのときに使われる呼吸で寝ているときなど1日の大半がこの呼吸が行われています。努力時呼吸は活発に働いているときなどに行われる呼吸で運動時などに使われます。しかし、この呼吸のバランスが崩れてしまっている方が多く、努力時呼吸を常に行ってしまう方が多いようです。

	吸気	呼気
安静時呼吸	横隔膜 外肋間筋	なし
努力時呼吸	横隔膜 外肋間筋 胸鎖乳突筋 斜角筋群 肩甲挙筋 大胸筋 小胸筋 前鋸筋など	内肋間筋 肋下筋 腹直筋 内、外腹斜筋 腹横筋

健康的なダイエット ②

前回は巷の○○ダイエットは危険も潜んでいることを理由も含め説明いたしました。今回は健康的にかつ今すぐ始められるダイエットにも効果的な食事改善法をご紹介します。

健康的に行うためにはストレスをなるべくかけないことがポイントなので「少し変える」ことを意識しましょう。

- ・食べ物は30回以上噛んで飲み込む↓早食いや暴食の防止になります。
- ・揚げ物は週2日だけにする↓カロリーの高い揚げ物を控えることで、脂肪の蓄積を失くします。
- ・食事は野菜から食べる↓野菜から食べることができ、コレステロールの吸収を抑えることができます。



反り腰を改善!

呼吸エクササイズ



① 腰の下にタオルを敷き、膝を曲げる

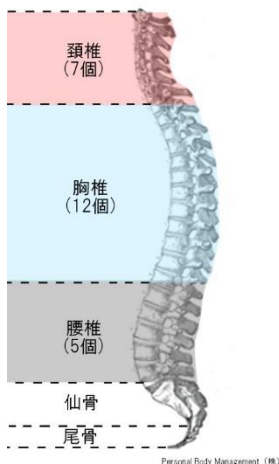


② タオルを腰で押しつぶしながら息を吐く

前回は反り腰の原因とその改善法について説明させていただきました。背骨は腰椎・胸椎・頸椎の3つに分類され、それぞれ特徴をもっています。

腰椎と頸椎は安定性が重視され、必要以上にあまり動いて欲しくない部分です。間に挟まれた胸椎は反対に可動性、つまり動きが欲しい部分です。反り腰の人はこれが逆転してしまっているパターンが多く、胸椎の機能不全、腰椎の過活動が考えられます。

今回は腹圧をつかって、腰椎を正しい位置で安定させるエクササイズをご紹介します。



反り腰の原因と改善方法 ②

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

