

回生リハだより

新型コロナウイルス

2019年12月にはじめて感染者が報告されてから約2年半。現在日本では人口の4%が新型コロナウイルス感染症と診断されています。そして様々な後遺症が報告されており、感染症がなくなった後も息苦しさなどが持続する方が多くいらっしゃいます。

今回は自宅でできる**”呼吸筋ストレッチ体操“**をご紹介します。

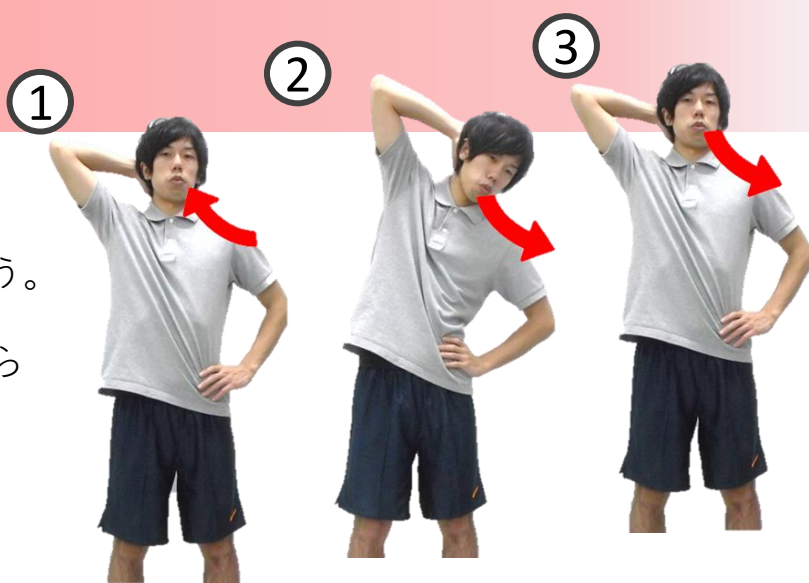
呼吸筋だけではなく、肩や首にも効果があるので是非試してみてください！

脇腹のストレッチ

① 片手を頭の後ろにあて、反対の手を腰に当てた状態で鼻からゆっくり息を吸う。

② 吸いきったら、息を吐きながら頭にあてた側の肘を持ち上げ、脇腹を伸ばす。

③ 吐ききったら体を①の姿勢に戻し楽に呼吸をする



胸のストレッチ



① 両手を腰の後ろで組み、リラックスする

② ゆっくり息を吸いながら、両肩を前に閉じる

③ ゆっくり息を吐きながら、組んだ両手を後ろに引っ張り、吐ききったら①の姿勢に戻る