

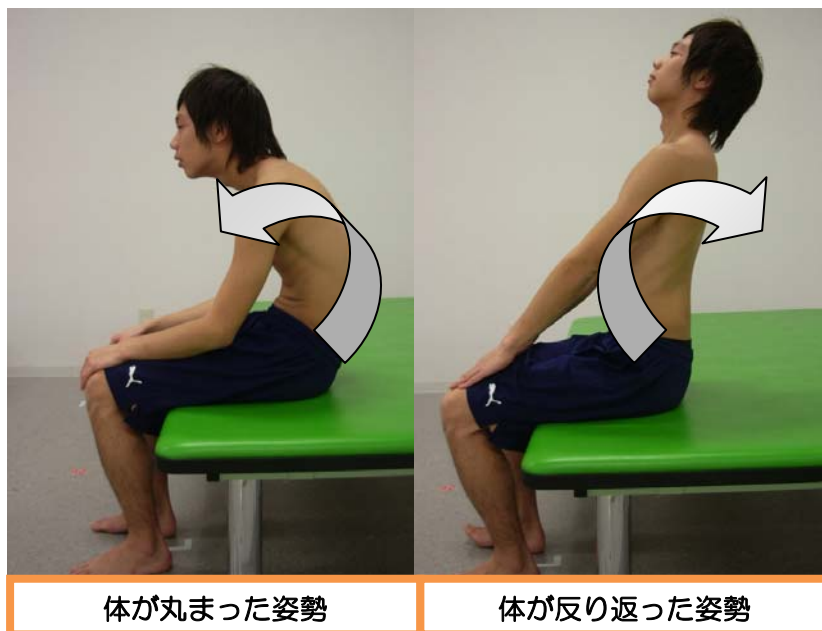
# 理学療法だより

～呼吸と姿勢～

## 項目 1

## はじめに

今回の理学療法だよりでは、日々、私達が生命活動をしていく中で必要な呼吸、特に姿勢に着目をしてお話をさせていただきます。呼吸と姿勢、と言われても何かイメージが付きづらいので当センタースタッフに二つの姿勢をしてもらい、それより、お話をしていきます。



どちらが良い姿勢??

両方とも呼吸がしづらい姿勢だと考えられたのではないのでしょうか。体が丸まった姿勢、一方は背筋を伸ばした姿勢。呼吸がしづらいのはイメージがつくけどなぜなのか。次の項目で呼吸と姿勢についてお話をしていきます。

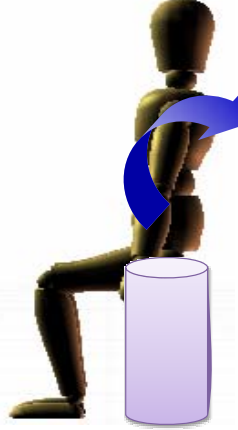
## 項目 2

## 効率的な呼吸の姿勢

息を吐く



息を吸う



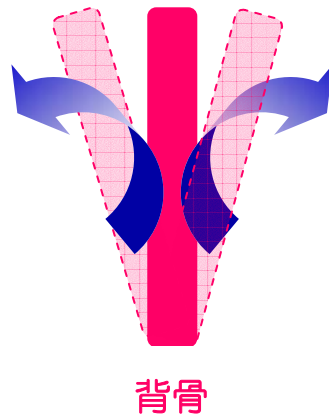
私達が呼吸をしていく時、

息を吐く時は体を曲げていき

息を吸う時は体を伸ばしていく

方向に体が動いていきます。

息を吐く



息を吸う

背骨

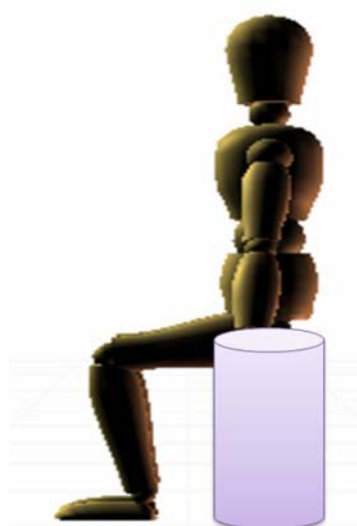
これは背骨が軸となり動いていきます。

しかし、始めからその位置に体が位置していると、息が吸いづらい、息が吐きづらくなっていきます。

頭

背骨

骨盤



そのため、頭・背骨・骨盤が同一の位置関係にあることが好ましく、良い姿勢であると考えられます。