

# 呼吸筋ストレッチ体操

## 指導マニュアル

国立研究開発法人 国立精神神経医療研究センター  
精神保健研究所 行動医学研究部  
赤井 利奈

### はじめる前の注意点

- ①呼吸は鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐くようにしましょう
- ②ゆっくり自分のペースでおこないましょう
- ③無理をせず、痛みがでないように注意しましょう
- ④ストレッチはそれぞれ3回ずつ行うと効果的です

### 基本姿勢



両足を肩幅に開き，背筋を伸ばしてリラックスしてください。痛みのある方や、転倒のおそれがある方は座って行ってください。

## 肩のストレッチ

①



息をゆっくり吸いながら肩を上にあげます。

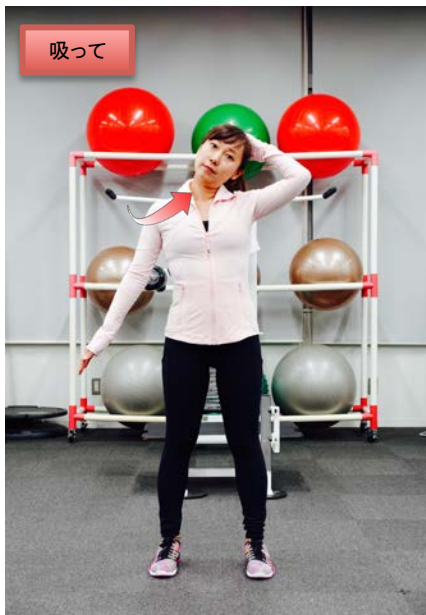
②



息をゆっくり吐きながら、肩を後ろに回して下ろします。

## 首のストレッチ

①



片方の手を頭の後ろに当てて、息をゆっくり吸いながら頭を横に倒します。この時、肩があがらないように注意してください。

②



息をゆっくり吐きながら元の姿勢にもどします。左右両方とも行います。

# 背中ストレッチ

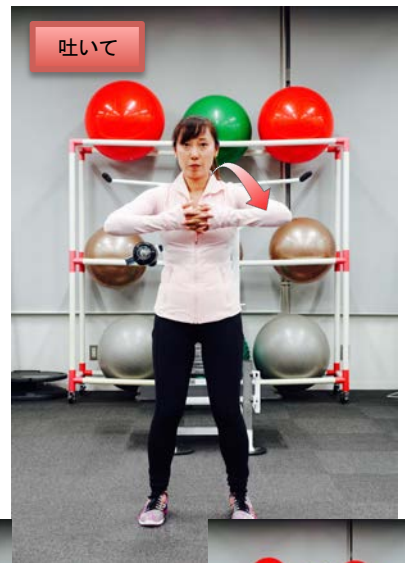
①



②



③



両手を胸の前で組みます。  
重心はかかとに置いて、ひ  
ざは軽く曲げます。

息をゆっくり吸いながら背中  
を丸め、大きなボールを抱え  
るように腕を前に伸ばします。

息をゆっくり吐きながら元  
の姿勢にもどします。

## \* アシストする場合

①



手を軽く胸、または頭にそえて、もう片方  
の手は組んだ手を持ちます。

②



息を吸いながらゆっくり腕を前に伸ばして  
もらい、片方の手で胸(頭)を抑えながら  
組んだ手を軽く引っ張ります。

## 胸のストレッチ

①



腰の後ろで両手を組み、息をゆっくり吸います。

②



ゆっくり息を吐きながら両腕を斜め下に伸ばします。無理な場合、手を組まずに行ってください。

### \* アシストする場合

①



手を肩に乗せ、息をゆっくり吸ってもらいます。

②



息をゆっくり吐きながら、健康骨をよせるように、両肩を後ろに回します。この時、きつい場合、手は組まないで行ってください。

# 体幹のストレッチ

①



手を頭の後ろで組み、息をゆっくり吸います。

②



息をゆっくり吐きながら両腕を上には伸ばし、背伸びします。肩があがらなかったら、無理しないようにしてください。

## \* アシストする場合

①



手を頭の後ろで組んでもらい、腕の下の部分に手をそえて支えます。息をゆっくり吸ってもらいます。

②



息をゆっくり吐きながら両腕をあげてもらい、両腕の動きを下からささえ、肩からあがるようにサポートします。