

生きてる=息してる！

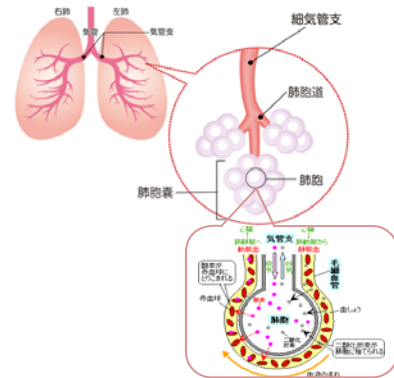
肺を守ってイキイキ生きよう！

肺も、元気なときは意識せずに行っている呼吸も、
私たちが生きていくのにとっても重要！

いつまでも元気で清々しくあるために大切にしたいものですね、肺♪



肺は、毛細血管に包まれた直径0.2mmの肺胞という小さな袋が集まってできています。肺は、酸素を肺胞で血液に取り込み、全身に運んで、必要のない二酸化炭素を外に排出する「ガス交換」の役割をしています。肺は、加齢や汚れた空気を吸い続けることによって衰えていきます。見直しポイントを参考に、いつまでも元気に暮らすための生活改善を考えよう！



健康肺生活 ☆ 見直しポイント



見直しポイント①

禁煙しよう！



肺に負担をかける最大の要因はタバコ。本人だけでなく、外に流れる煙には発がん性の強い物質が含まれていると言われ、周りにいる人の負担にもなります。あなた自身や家族を守るためにも今日から禁煙！がんばろう。

肺～健康チェック

- タバコを吸う
- 咳やたんが出やすい
- ちょっと走ったり階段を上っただけで息切れする
- ペットを飼っている
- 家の掃除はあまりしない
- 運動不足だと感じている
- 汚れた空気を吸い込む環境にいる
- 歯を磨かずに寝てしまうことがよくある



1つでも当てはまった人は要注意！
今日から生活習慣を改善しよう♪

見直しポイント②

肺を守る環境をつくろう！



ハウスダストやカビ、ペットの毛などを吸い込まないようにこまめに掃除や換気をしよう。また、口の中の雑菌が唾液とともに肺に入ることもあるので、寝る前には歯磨きをお忘れなく。

見直しポイント③

運動不足を解消しよう！



肺は、肺そのもので動くのではなく、横隔膜などの筋肉や腹筋などによってガス交換を行っています。効率よくガス交換をするためには、腹筋などを鍛えることが肝心。

見直しポイント④

検診に行こう！



たんは、健康なときには少量なら体内に吸収されるもの。たんや咳が多くなるのは、ほこりや細菌など何らかの異常があるため。肺がんの初期症状である場合もあります。肺の健康を守るために定期的に検診を受けよう。

肺など呼吸器系の病気に対して抵抗力をつけるためにはビタミンAがGood！
ウナギ・ニンジン・カボチャ・レバーなどを食べるといいよ。



やってみよう♪

肺活量アップ&
腹式呼吸トレーニング

肺と呼吸の体にいいこと

肺活量とは？

肺活量とは、思いっきり吸いこんで全部を吐き切ったときの容量のこと。性別や年齢、身長によって標準的な肺活量は異なります。18才以上の肺活量を求める式は以下のとおり。標準の80%以上あれば正常範囲です。

男性： $(27.63 - 0.112 \times \text{年齢}) \times \text{身長 (cm)}$
女性： $(21.78 - 0.101 \times \text{年齢}) \times \text{身長 (cm)}$

肺活量をUPさせよう！

肺活量が増えると、肺でのガス交換が効率化して、酸素の取り込み効率がよくなるうえ、体内の各組織でのエネルギー生産の効率もアップ。呼吸回数は同じでも1度により多くの酸素を取り込み、数倍ものエネルギーを生みだしてラクに体を動かせるようになります。

肺活量を増やすには持久力を高め、呼吸筋を鍛えることが有効。無理せず、焦らず、毎日Let's トレーニング！

肺活量アップ トレーニング

① 全身持久力を高めよう

ウォーキングやジョギング、自転車、水泳、エアロビクスなどの有酸素運動を1日30分。継続してみよう♪



② お腹に重しをのせてトレーニング

仰向けに寝てお腹の上に枕などちょっと重みを感じるものをのせて、それを持ち上げるように呼吸してみよう♪



③ 細い筒状のものをくわえてスーハーしてみよう

ストローをくわえて限界まで吸ったり吐いたりをできるだけ早く繰り返そう♪



④ 呼吸筋を鍛える

ストレッチをやってみよう

膝下とモモをタオルで固定して膝を開かないようにする。→手を頭の後ろにあてて膝を曲げて屈む。→声を出しながら伸び上がる。1日10~20回を目安に♪



腹式呼吸で もっと健康に

呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸があります。胸式呼吸は胸の筋肉を使って肺を伸縮させる呼吸法で、現代人、特に女性に多く、呼吸が浅いのが特徴です。一方、腹式呼吸は横隔膜を使って肺を伸縮させる呼吸法で、呼吸が深いことが特徴です。深く呼吸ができているということは、多くの酸素が体内に取り入れられるため、代謝がよくなり、血行も良くなって脳の活性化や体脂肪燃焼にも効果的。また、横隔膜や腹壁を運動させるので、内臓マッサージ効果が期待でき、便秘にも効果大！さらに、自律神経に作用するため、リラックス効果も。体にいいこといっぱい腹式呼吸。もうやるしかない！毎日少しずつやってみよう♪

① 体の力を抜き、背中が伸びるように姿勢を正す。



② お腹をへこませながら、口からゆっくり息を全部吐き切る。



③ お腹を大きくふくらませながら鼻からゆっくり息を吸い込む。



④ 十分に吸ったら、数秒間キープ。その後、力を抜いて②へ。



※ これらのトレーニングの効果には個人差があり、トレーニングをすればすぐに、また、必ず肺活量がアップするわけではありません。

※ 朝晩10回ずつやってみよう。仰向けに寝ながら行ってもOK！