

# 院長の叶めになる口話

VOL. 4

みなさん、こんにちは!院長の羽田野です。今月は7月号の続きで、「酸素をいっぱい体に取り込む、具体的な方法」についてお話しします。1回の呼吸量が10CC少なくなると、1日で50Lも損をしていると前回お話ししましたよね?では、具体的にどうやって呼吸量を上げたらいいのか?それは、腹式呼吸です!!「え~~~、やり方が分からな~い。」という、そんなあなたに!はしもと式腹式トレーニングをお教えします。腹式呼吸が出来ない人=うまく息を吐けない人です。なので、水圧の力を借りておなかを凹ませる感覚を身につけます。



1. お風呂に胸までつかります。
2. 息を思いつ切り吐きながらお腹を凹ませていきます。
3. もっと。もっと! もっと!! 凹ませて! もっとー!!
4. 吐ききったら、次は思いつ切り腹を膨らませ息を吸います。
5. もっと。もっとです。まだまだ出来る! 吸ってー!!
6. 終わり。これを1日20回。湯船の中でやります。

もっと吐いてーー!!



※2週間ほどで、無意識の呼吸量が上がってきます。

## ☆腹式呼吸と胸式呼吸の違い☆

- ・ 腹式→お腹を凹ませて内臓を上に押し上げ、肺から空気を出す。
- ・ 胸式→肋骨を引き上げることで肺に空気を入れる。