

人間が声を発するときには、息を吐くことによって声をだします。声楽家がオペラのアリアを歌うときは、早く息を吸った直後に息を長く吐きながら発声しますから、「吐いて、吐いて、吐いて、吸う」という腹式呼吸による発声練習を行います。肺にある空気を全部吐ききれば、あとは口を一瞬開けるだけで肺いっぱい新鮮な空気が入ってきます。

腹式呼吸は、丹田式呼吸、座禅呼吸法またはヨガ呼吸法と呼ばれるものです。ポイントは3つ。

- 1、息を吸うときにお腹を膨らませる
- 2、息を吐くときにお腹をへこませる
- 3、息を吐く時間は息を吸う時間よりも2倍ほどの時間をかける

腹式呼吸とは、胸腔と腹腔を仕切っている膜状の筋肉である横隔膜を使う呼吸法です。肋間筋や肋骨、横隔膜の動きにはどれも制限がありますが、肋間筋や肋骨のほうが動く範囲が少なく、横隔膜のほうが動く範囲が大きいです。横隔膜に引っ張られることで肺は広がりやすくなり、胸式呼吸よりも腹式呼吸のほうが肺活量も多いとされています。

腹式呼吸を意識することで身体には様々なことが起きるようです。自律神経を調節しリラックスできる（副交感神経を優位にする）、姿勢がよくなる、便通が改善しやすい、声量が増える、代謝が向上する、免疫力が上がり風邪がひきにくくなるなど、メリットがたくさんあります。

高齢になると肺機能が弱くなりがちですが、息を「吐く」という機能を鍛えることによって、肺のたらしきを良くすることもできるとのこと。毎日、腹式呼吸を十回続けて行うようにしましょう。

* 11月に入り随分と寒くなり、喉の渴きを感じにくい季節となりました。水分不足にならないよう1日1500cc以上水分摂取するよう心がけましょう。毎日の運動や散歩も忘れずに。

運動の習慣をつけましょう

理学療法士



超高齢化社会の日本では、2025年、高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。高齢者では、「寝たきりになると認知症になりやすい」といいます。その逆に、「よく運動すると認知症になりにくい」ことが最近の研究によってわかってきました。

なぜ運動が認知機能に良い影響を与えるのでしょうか。それは運動をすると、脳の神経を成長させるタンパク質が記憶を司る海馬で多く分泌され、海馬の機能維持に効果をもたらすからだと考えられています。また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者や認知症患者の脳では、海馬などで脳血流の低下がみられており、この血流を改善するためにも、運動をして身体を動かすことが効果的だと考えられています。認知症予防に適した運動は有酸素運動です。1日10分の運動でも効果があるとの報告があります。そして、運動の習慣を継続することが何よりも大切です。ぜひ、参考にしてみてください。

今月のスタッフのコメント

お題 地元の自慢は？

介護職



T.A

青森県

地元の自慢と言えば有名なりんごです。木村秋則さんという方が絶対に不可能と言われた無農薬りんごの栽培に成功し、「奇跡のりんご」として大きな話題を集め、実話を元に映画化もされました。おすすめなのでぜひ観てみてください。

管理者



T.H

札幌市

自然、海産物、歓楽街なんでも揃っていて、中でも海は、オホーツク、太平洋、日本海と3つの海に囲まれ、自慢はやっぱり海産物です！タラの白子を「タチ」と言い味噌汁にも入っていたり、とにかくどれも美味しく、海の幸の宝庫です！！