

肋骨を動かして肺を働きやすくしよう

肋骨が硬くなると肺の機能が低下してしまい呼吸が浅くなります。そうすると血流の悪化や筋肉の働きまでもが悪くなることで代謝が低下してしまいます。そのような状態では筋トレやダイエットの効果が薄れてしまいますので、改善させていきましょう。

【肋骨とは】

肋骨は脊柱とくっついていて内臓を囲って守っています。左右12本ずつあり、そこには横隔膜や呼吸筋、腹筋などが付着しています。

【呼吸との関連は】

息を吸うと肋骨が広がることで横隔膜が引っ張られます。それによって肺が膨張して空気を取り込みます、逆に息を吐くと左右の肋骨が狭くなることで肺に圧が掛り息を吐くことができるのです。ですので、肋骨の動きが悪くなると横隔膜や呼吸をするための筋肉が動かなくなって呼吸が浅くなり肺の働きも悪くなります。

【肋骨は肩コリや猫背にも影響】

肩甲骨は肋骨の上に乗っかっている状態ですので肋骨の位置・動きに影響を受けます。もし肋骨の動きが悪くなれば肩甲骨の動きも悪くなり肩こりに繋がります。そして肋骨は脊柱とくっついているので肋骨の位置が悪い状態で固まってしまうと脊柱も湾曲して猫背を生んでしまいます。

【肋骨の動きチェック】

まず、鏡を見ながらゆっくりと深く呼吸をしてみましょう。息を鼻から吸ったときに肩だけ上がるようだと肋骨の動きが悪くなっている状態です。息を吸ったときに肋骨が前後左右に広がり、息を吐いた時に肋骨が中央に戻ってくるように閉じてくれば肋骨とそれに伴う横隔膜や呼吸筋が働いている証拠です。

★肋骨ストレッチ★

動きが悪くなった肋骨のストレッチをして肺の働きを良くしていきましょう。

手順①

タオルを細長く折り、肋骨下部に巻きます。巻く位置はみぞおちの高さが目安です。背中側から巻いたタオルをお腹側へ持ってきてクロスさせて両端を掴んで肋骨を締めます。

手順②

顎を引いて息を吸い込みます。その時に肩だけが上がらないで胸が膨らむように意識しましょう。

手順③

息を吐くときにはクロスしたタオルを締めあげて肋骨の動きをサポートしてあげましょう。このときに吐き切れるところまで吐きます。この呼吸を5回繰り返すようにしましょう。