

あるく健康ニュース 9月号

呼吸が止まっていますか？

掛け声は『どっこいしょー』



皆さんこんにちは、突然ですが普段の生活の中で呼吸が止まりやすい瞬間がある事を知っていますか？

それは力を出す時に、力んでしまっている瞬間です。

例えば、座った状態から立ち上がる時や、物を持ち上げる時などです。

このように、呼吸が止まっている状態では、身体の筋肉が硬くなり、思ったような動作が出来なくなります。



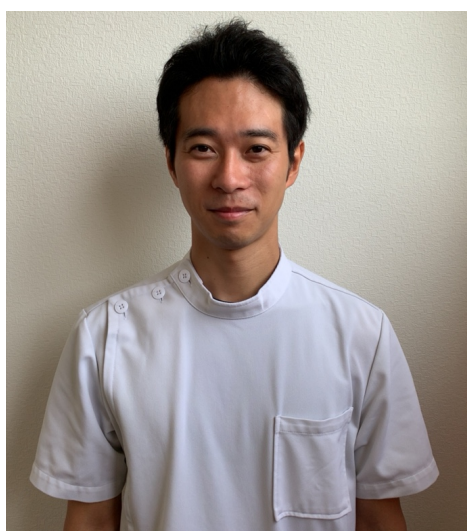
そこで今回は、呼吸が止まらず動作の最初が動きやすくなる方法をご紹介します。

それは、掛け声の『どっこいしょー』です。最後を『しょー』と伸ばすのがポイントです。

どっこいしょー

声を出している間は、呼吸は止まりませんので、力みが少なくなります。

さらに掛け声は、動作のタイミングを取りやすくなる効果もありますので一石二鳥です。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com