



奈良市ヘルスアップ事業市民講座



参加無料・申込不要

呼吸器専門医による講演

肺の老化と肺年齢

～健康寿命を延ばすためにできること～

奈良県立医科大学 呼吸器内科学講座

教授 室 繁郎 先生



呼吸筋ストレッチ体験

奈良市総合医療検査センター

健康増進課 ヘルスケアトレーナー 嶋崎 昌浩

◆日時

令和3年 12月15日 (水)

午後2時～3時30分 (受付 午後1時30分～)

◆場所

奈良市医師会館 1階ホール (奈良市柏木町519-7)

[◎ZoomによるWeb生配信も予定しております。](#)

詳細につきましては12月1日以降の奈良市医師会ホームページをご覧ください。

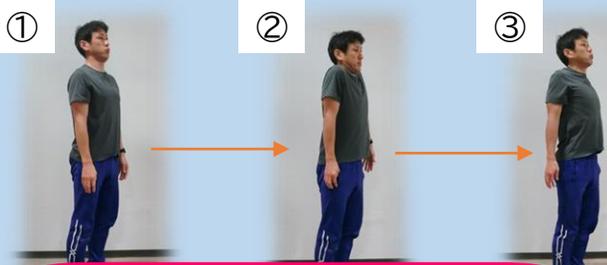
◆問合せ

奈良市総合医療検査センター (☎0742-33-7876)

呼吸筋ストレッチ

下記は一例です。チャレンジしてみましょう！

肩の上げ下げ体操 (ゆっくり呼吸する呼吸方法を身につける)



- ① 足を肩幅ぐらいに開き背筋を伸ばしてリラックス
- ② 鼻から息をゆっくり吸いながら、両肩をゆっくりと上げていく。さらに息を吸いながら肩を後ろに回していく
- ③ 息を吸いきったら口からゆっくりと吐きながら、肩の力を抜いておろし①の姿勢に戻り背筋を伸ばしてリラックス

★ポイント★ 肩に力を入れずにリラックス