



# 奈良市ヘルスアップ事業市民講座

来るシカない！

参加無料・申込不要

聞くシカない！

## ～あなたと、大切な人のために～ ここまで様変わりした！「いまどきの禁煙」



京都大学附属病院  
呼吸器内科禁煙外来 担当医  
禁煙マラソン主宰  
高橋 裕子 先生

呼吸筋ストレッチ  
体験も  
あります！



◆日時

令和4年 **12月13日 (火)**

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！

#### 背中ストレッチ



- ① 胸の前で両手を組んで、肩の力を抜く。
- ② 息を吸いながら腕を前に伸ばして膝を曲げる。
- ③ 十分に背中を丸めきったら、ゆっくりと息を吐きながら腕と背中を元の姿勢に戻す。

★ポイント★ 手の先を見るようにして、肩甲骨を十分に開く。

①～③を 3～5回ほど繰り返す