

参加無料・申込不要

12 / 14 木

奈良市  
ヘルスアップ事業  
市民講座

午後2時30分～4時  
(受付 午後2時～)

会場 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。

内容

呼吸器専門医による講演

あなたの「息切れ」大丈夫ですか？  
～冬こそCOPDについて知っておこう～

済生会奈良病院 副院長 兼 内科統括部長  
佐々木 義明 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 ヘルスケアリーダー  
上畑 康広



～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