

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「大きい呼吸をやってみよう」

### <息をする>

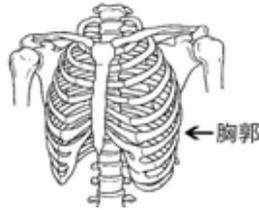
刑事ドラマで、倒れている人を見つけ「息がない」と言っていたら、「死んでいる」という意味ですね。「息をする」ことは、「生きている」と同じ意味といっても過言ではありません。

息をすることを、呼吸と言います。吐く息のことを「呼気」、吸う息のことを「吸気」といい、呼吸はこの呼気と吸気の繰り返しです。

### <息をするしくみ>

呼吸は、肺という臓器で行われています。肺は、胸部の肋骨で囲まれた空間である胸郭(図)の中にあり、肋骨の筋や横隔膜という呼吸筋が働いて胸郭を上げると、肺に空気が入ってきます。それが吸気です。吐くとき(呼気)は、呼吸筋を休め胸郭が元の大きさに戻ることで行われます。

深呼吸のように、大きく吸っている時は、他の筋も使って大きく胸郭を上げています。安静時、一回の呼吸量は約500mlで、最大限の深呼吸をすると、男性成人で4000～4500ml、女性で3000～4000mlくらいになります。深呼吸すると、胸郭が大きく動き、安静時より呼吸量が6～9倍増えます。



### <深呼吸のすすめ>

肺や気管の病気があるわけではないのに、日常生活で息が荒くなったり、以前より息切れを自覚することがありましたら、深呼吸をして、胸郭を動かし、呼吸筋を鍛えることが効果的かもしれません。1回の呼吸量が多い方が、呼吸が楽になります。胸郭の後方には背骨があります。胸郭を最大限広げると、肋骨や背骨の関節を動かすことになり、姿勢が良くなることにも、胸郭まわりの筋が刺激され、肩こりなどが解消する可能性があります。

ゆっくりと、無理のない範囲で、できるだけ最後まで吸って、最後まで吐くようにしてみてください。

<文：愛知医療学院短期大学准教授 宮津 真寿美(理学療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ちよい炒め  
チャーハン

### 【作り方】

- ①長ねぎは小口切りにして、しょうゆに混ぜておく。
- ②湯を沸かし、千切りにした野菜と細かく刻んだキャベツをさつとゆで、水気を切っておく。
- ③フライパンを熱し、サラダ油、ちりめんじゃこ、②の野菜、塩2つまみを入れ、強火で炒める。
- ④全体が熱くなったら、真ん中を空け、溶き卵を入れ、大きめに炒める。
- ⑤④にご飯も加え、フライパンの底に広げるように炒め、仕上げに間にねぎしょうゆを入れ炒める。
- ⑥器に盛りつけ、ミニトマトを添える。

### 【材料 2人分】

ご飯……………130g  
ちりめんじゃこ……………大さじ1  
人参……………5cm  
しいたけ……………5枚  
玉ねぎ……………1/2個  
ピーマン……………1個  
キャベツ(細かく刻む)……………中葉2枚  
塩……………2つまみ  
卵……………1個  
ミニトマト(好みの大きさ)……………3個  
サラダ油……………小さじ2  
長ねぎ(小口切り)……………1/4本  
しょうゆ……………大さじ1/2

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ちよい炒め チャーハン	270kcal	10.9g	1.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】

#### ～ちりめんじゃこで旨味とカルシウムをプラス!～

チャーハンというと、ベーコンやひき肉を使うことが多いかもしれませんが、今回はちりめんじゃこを使用しました。旨味が増すと同時にカルシウムも摂取することができます。また、じゃこにはビタミンDも含まれ、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。ただし、じゃこはたくさん使うと塩分も多く摂ってしまうので、1回に食べる量はあまり増やさないようにしましょう。効率よくカルシウムを摂るなら、やはり牛乳・乳製品がおすすめです。骨粗しょう症予防のためには、成人の場合、1日200gほどの牛乳やヨーグルトに加えて、少しの小魚、その他豆類や青菜なども意識して食べるようにしましょう。

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位～数十名様まで  
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886  
FAX(052)401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シン ミ ニ ユウ

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

