

テレビでもおなじみの呼吸器専門医による、長生きするための呼吸法

100歳でも息切れなし！

1回
1分！

長生き呼吸

2023年
10月24日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は奥仲哲弥 著『1回1分！100歳でも息切れなし！長生き呼吸』を2023年10月24日(火)に刊行いたします。

1回1分を習慣にするだけで、呼吸筋が鍛えられ、正しい呼吸ができる

コロナ禍の影響で4年にもわたって「マスクをつけるのがあたりまえ」の生活を強いられた結果、コロナ禍が明けた現在でも、息切れしやすく、ゼイゼイハアハアとすぐに息(呼吸)があがるなど、無視できない呼吸(器)の悩みに直面している人も少なくありません。

何の意識もせず、あたりまえにしている“呼吸”。実は、全ての人が、“正しい呼吸”ができていないわけではありません。むしろ、速くて浅い困った呼吸をしている人も多いのです。

そんな悩みを解決するために、テレビなどでもおなじみの呼吸器の専門医が、100歳でも息切れしない“長生き呼吸”の仕方について、写真などを豊富に使いわかりやすく解説。

“誰でもできる”“お金も場所も必要ない”1回1分の簡単なストレッチを習慣にするだけで、呼吸筋が鍛えられ、正しい呼吸ができるように助けてくれます。わかりやすい解説動画付き！

タイトル:1回1分！100歳でも息切れなし！長生き呼吸

著者:奥仲哲弥

ページ数:112ページ

価格:1,430円(10%税込)

発行日:2023年10月24日 ISBN:978-4-86667-643-2

【目次】

Chapter 1 きちゃんと吐けている？吸えている？
あなたの「呼吸力」を確かめてみよう

Chapter 2 「長生き呼吸」の「いいところ」教えます！

Chapter 3 Let's「長生き呼吸」ストレッチ！

【著者プロフィール】

呼吸器外科医 医学博士/山王病院 呼吸器センター長
国際医療福祉大学医学部 呼吸器外科学 教授

1958年埼玉県生まれ。埼玉県立浦和高校、東京医科大学卒業、同大学院修了。米国オハイオ州ケースウェスタンリザーブ大学留学、英国ロンドン大学医学部 国立医療レーザー研究所研究員、東京医科大学外科講師、山王病院副院長などを歴任し、現職。

『世界一受けたい授業』(日本テレビ系列)、『情報ライブ ミヤネ屋』(読売テレビ/日本テレビ系列)、『サンデージャポン』(TBS系列)、『Nらじ』(NHKラジオ 第1放送)、『主治医が見つかる診療所』(テレビ東京系列)ほか、多数のメディアに出演。専門的な知識を、わかりやすく説明することに定評がある。『不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！』(あさ出版)など著書多数あり。



奥仲 哲弥
(おくなか・てつや)

日本呼吸器学会 呼吸器専門医/日本呼吸器内視鏡学会 専門医・指導医
日本呼吸器外科学会 呼吸器外科専門医・指導医



きちんと吐けている？ 吸えている？「呼吸力」をチェック

以下に一つでも当てはまれば呼吸機能は低下しているかもしれません。
呼吸機能は低下は、さまざまな体の不調の原因になってしまいます。



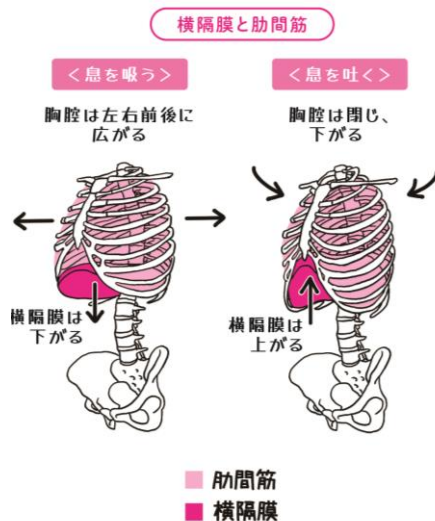
- 坂道を歩いたり、信号を渡ろうと少し急いだけで、息がハアハア。
- 階段をのぼるのがおっくうで、エスカレーターやエレベーターを使ってばかり。
- 誰かと一緒に歩いていると、自分だけ少しずつ遅れてしまう。
- 自分の呼吸音が妙に耳につく。
- 気づくと口を開けて、口呼吸している。

「長生き呼吸」で「横隔膜」と「肋間筋」をコントロール

肺には筋肉がないので自分で動くことができず、まわりにある筋肉に動かしてもらって、胸郭を広げたり、縮めたりしています。肺の呼吸を助ける筋肉は、首から下腹部にかけて20以上あり、これを呼吸筋と呼びます。なかでも、重要な役割を担っているのが「横隔膜」と「肋間筋」の二大呼吸筋です。

本書で、「長生き呼吸」を知り、呼吸をコントロールする方法を身につけると、二大呼吸筋も、腕や足の筋肉と同じように、私たちの意思で動かすことができ、鍛えられるようになります。

すると、**体幹が安定し、姿勢が良くなり、疲れにくくなり、自律神経が整って、感情をコントロールできるようになり、日々にもっともっと幸せを感じられるようになります！**



こんなにもある「長生き呼吸」の効果

背筋が
ぴーん！

血圧安定

肩こり
改善

尿漏れ
対策

イライラ
知らず

よく眠れる

冷え性が
なくなる

etc...

「長生き呼吸」&「長生き呼吸ストレッチ」を紹介

本書では、「長生き呼吸」の基礎となる基本的な立ち方、座り方から基本の呼吸法を重要なポイント写真をととも詳しく解説しています。さらに、深呼吸の効果をもっともっとアップさせる5つのストレッチを紹介。各「長生き呼吸ストレッチ」のやり方は書籍内の※QRコードよりスマホなどから動画でも確認できます！

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



イラスト:あかませいこ/モデル:宮下ゆりか