

名古屋市と
名城大学との
連携講座



＼ 令和元年度 /

なごや健康カレッジ(名城大学)

呼吸と見直す

高齢者に多いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を意識し、
呼吸の仕組みを学び呼吸を楽しむ方法を学ぶ講座



開催日程

令和元年 **10.23** 水 ▶ **12.4** 水

名城大学

詳しくは中面を
ご覧ください

＼令和元年度／

なごや健康カレッジ

呼吸を見直す

高齢者に多いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を意識し、呼吸の仕組みを学び呼吸を楽しむ方法を学ぶ講座



ひとは無意識に呼吸をしています。起きている人であれば1分間におよそ15回、1日では2万～3万回呼吸しています。この呼吸について日頃意識することは無いと思いますが、身体の姿勢や心の動きなど様々なことに影響を受けています。猫背のように姿勢が悪くなったり緊張したりすると呼吸は浅くなります。呼吸が浅くなると、十分な酸素を取り入れることができず脳は酸素不足になり、頭がぼんやりしたり眠気が起きたりという症状を引き起こしやすくなります。そうならないよう呼吸数が早くなるのですが、追いつかない場合が多く、自律神経の乱れに繋がり、不安感や焦りのような感情を起こしやすくなってしまいます。この呼吸を見直し、意識的に呼吸法を改善させることにより、人々はより健やかな暮らしを営むことに繋げることができます。

一つの例として、東日本大震災時にダメージを受けた皆さんに呼吸法や呼吸筋をリラックスさせる体操をご紹介したところ、皆さんの表情が明るくなり不安感が改善されたことが実証されています。

この講座では、胸郭の周りの呼吸筋とその動きについて見直し、呼吸に動員される筋肉のしなやかな動きを感じてもらえたらと考えています。呼吸筋の動きが良くなれば肺機能が改善され、時として感じられる呼吸困難感の改善に役立つことが証明されています。また、ストレスや不安感が減ることも実証されています。

健やかな呼吸が多ければ多いほど心と体は元気になっていくことを実感ください。

なお、講座の初回と最終回には胸郭拡張差(呼吸時の胸囲の差)などの測定を行いますのでご協力ください。

第1回 10.23(水)
10:00～12:00

(初回のみ測定のため開始が30分早くなります)

呼吸のメカニズムと
胸式呼吸の確認

講師 富岡 徹
外国語学部教授

呼吸に関わる筋肉は、20種類以上にのぼります。その筋肉の構造と動きを確認し、胸式呼吸と腹式呼吸の違いを感じます。また、胸式呼吸ができていないか、胸郭拡張差(呼吸による胸の膨らみ方)を測定します。

第2回 11.6(水)
10:30～12:00

呼吸筋ストレッチ体操を
体験する

講師 永井 猛
NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト
エグゼクティブ・コーディネーター

呼吸筋ストレッチ体操は、高齢化に伴う呼吸機能の低下を防ぎ、心身のリラックスにも効果が有ります。体操を行うための姿勢作り、呼吸法、呼吸に同期した動きなど、体操の基本を体験してみましょう。簡単な道具を使うと効果がさらに高まります。

第3回 11.13(水)
10:30～12:00

元気になる呼吸法

講師 本間 生夫
東京有明医療大学学長

皆さんはご自身の呼吸を意識したことがありますか？意識しなくても私たちは呼吸をしています。呼吸には呼吸筋と呼ばれる筋肉の動きと、呼吸筋を動かす指令を出す脳の働きが必要です。体や心を楽しませて元気になる呼吸法を学びましょう。

※10月30日(水)は翌日からの大学祭準備のためお休みです



第4回 11.20(水)
10:30~12:00

呼吸と発声に関する講話、
呼吸筋ストレッチ体操と
声作りトレーニング

講師 北 勝成
成健康プロモーション代表

加齢により低下した呼吸力を見直し、健康になりましょう。意識して行う呼吸でリラックス効果が得られます。また、発声練習によって、しっかり息がはけるようになります。喉の開け方、お腹から声を出す発声トレーニングで老化防止を目指します。ひいては、活舌が良くなり、嚥下機能改善にも役立ちます。

第5回 11.27(水)
10:30~12:00

ストレッチポール®を使い、
背中を緩める

講師 富岡 徹
外国語学部教授

丸まりがちな背中を重力を使って緩めていきます。ストレッチポール®の上に寝転がり、いくつかのエクササイズをして、肩甲骨周りを中心に緩めます。背中の中のリラックス感を感じ、姿勢が良くなることを実感してください。また、呼吸の変化にも耳を傾けてみます。

第6回 12.4(水)
10:30~12:00

胸式呼吸の確認、
継続に向けての心構え

講師 富岡 徹
外国語学部教授

胸郭拡張差の測定を行い、自身の呼吸の変化に注意を向けてみます。また、呼吸筋ストレッチングの継続に向けて、その必要性を日本人の生活環境と習慣に関連づけて考えます。

申込み方法

- 参加ご希望の方は、下記のように必要事項をご記入の上、はがきにて9月13日(金)までにお申込みください(必着)。
- また、名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。「名古屋市電子申請」で検索してください。
- ハガキまたは名古屋市電子申請サービスから、1通で2名まで申込み可能です。
- 抽選結果は締切日から1週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。
- 定員に達しなかった場合は、申込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。

ハガキ記入例

郵便はがき 4608508	① 講座名 名城大学 呼吸を見直す
	② 氏名(ふりがな)
名古屋市中区 三の丸三丁目1-1	③ 生年月日
名古屋市健康福祉局 健康増進課	④ 郵便番号 住所
なごや健康カレッジ担当 行	⑤ 電話番号
(表)	(裏)

- 1通に2名のお申込みをいただく場合は、代表者の住所とお名前をご記入ください。
- 1通につき2名お申込みいただく場合は、2名の方それぞれについて②～⑤までご記入ください。また、2名の方のご関係(夫婦、友人等)もご記入ください。

個人情報の取り扱いについて

- 申込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。
- 講座中測定したデータは研究に使用する場合があります(個人情報は含みません)。

対象

名古屋市在住の65歳以上の方

定員数

40名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます)

参加費

800円(スポーツ保険料)
初回の講座にて徴収いたします。

申込み・問い合わせ先

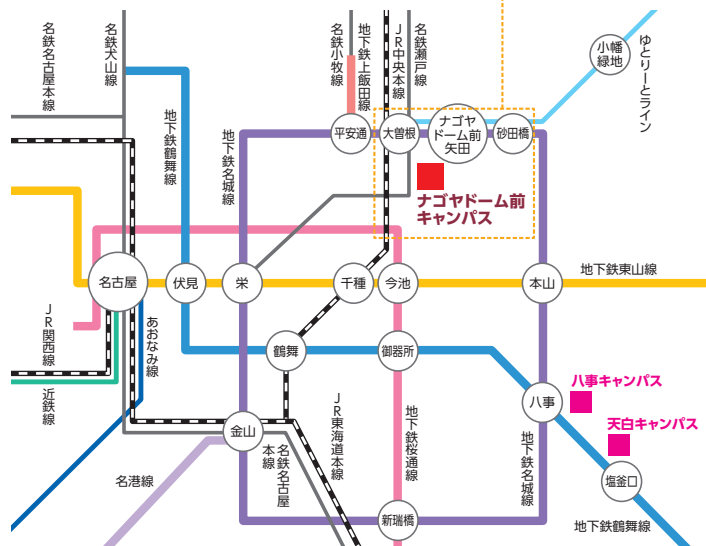
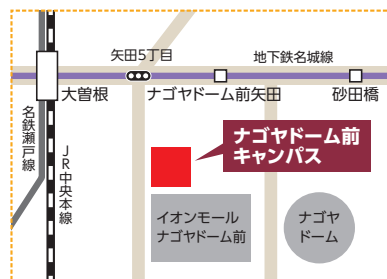
名古屋市健康福祉局健康増進課
なごや健康カレッジ担当
〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1-1
TEL 052-972-3078
FAX 052-972-4152

名城大学

〒461-8534 名古屋市東区矢田南4丁目102番9
TEL 052-768-6403(外国語学部事務室)
外国語学部教授 富岡徹(健康スポーツ科学担当)

場所

名城大学
ナゴヤドーム前キャンパス
東館2階マルチスタジオ



- ◎ JR中央本線・名鉄瀬戸線「大曾根」駅下車 徒歩約10分
- ◎ 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田」駅下車2番出口 徒歩約3分
- ◎ ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田」駅から徒歩約5分