

情報 ひがし労

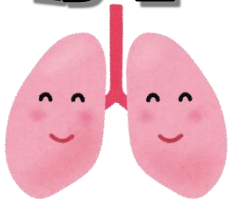
JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

肺を刺激して

トントン肺たたきを
やってみよう！



機能の活性化を図ろう！

考案者の現役看護師の小池妙子さん（83歳）は看護師ならではの経験と知識を生かし様々な体操を生み出してきました。この体操するようになってからは風邪をひかなくなったことや内臓の病気と無縁な生活を過ごしています。

■トントン肺たたきの効果

- ・胸をたたくと、その振動によって、肺の中の残気は外に出ていきやすくなります。深い呼吸になり、新鮮な空気を取り込むやすくなり、息苦しさも解消します。体のすみずみまで酸素が行き渡ることにより、様々な症状も改善されます。
- ・「胸をたたく」という物理的な刺激によって、衰えかけていた肺やそのまわりの筋肉は活性化します。その結果、肺の機能向上はもちろん、心臓などの内臓機能の向上につながることも考えられます。



①鼻から息を吸います。



③右胸の肋骨あたりを左手で40回叩きます。
②と逆の動きを行います。このあと、①に戻り息を吸います。



②右手の平を軽くお腕のようにして左胸の肋骨あたりを40回叩きます。
1秒に2回が目安です。息を吐きながら、手を上下にさせて位置を変えながら叩きます。
そのあとに①に戻り息を吸います。



④胸の中央の気管支のあたりを40回たたきます。
息を吐きながら、左右どちらかの手の平で、気管支のあたりを軽く40回叩きます。
この時も叩く手は上下に往復させましょう。気管支への振動が呼吸筋を刺激します。