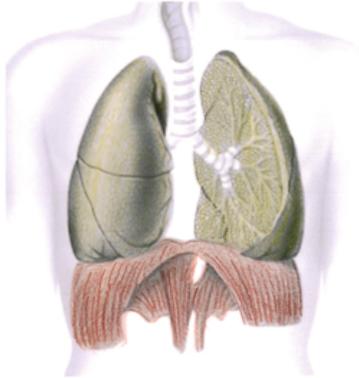


How to Breath?

呼吸のしくみを正しく理解する

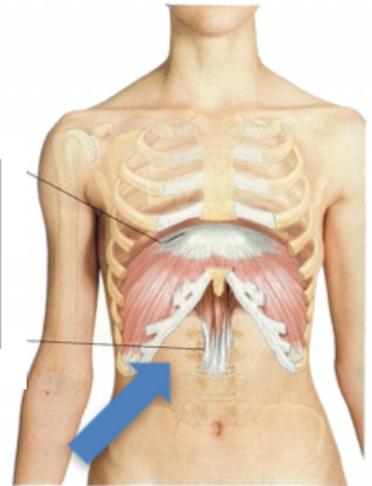
一度理解したら一生忘れない、呼吸器官のお話です。

【肺と横隔膜】



肺は肋骨に守られた2つの大きな風船のような器官。
風船と同じで筋肉がありません。

肺を動かすのに、最も活躍する横隔膜は、肋骨の下に、胴体を真っ二つに分断するようにしているドーム型の大きな筋肉。



【通常の呼吸】

通常の呼吸は、無意識に行われます。

<吸う時 図①>

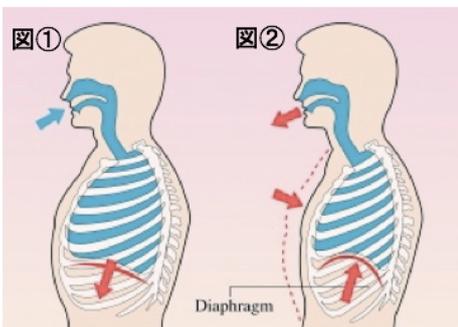
横隔膜が下がる

- 胸郭が広がり、肺の中の気圧が下がる
- 肺に空気が流れ込む

<吐く時 図②>

横隔膜がゆるんで上がる

- 胸郭も狭まり、肺の中の気圧が上がる
- 空気が外におしだされる



【歌う時の呼吸】

歌う時は、呼吸をコントロールします。

<吸う時 動きは図①と同じ>

横隔膜を深く下げる

- 胸郭（きょうかく）が広がり、肺の中の気圧が下がる
- 肺に空気が流れ込む

<吐く時 図③>

横隔膜を腹筋などでコントロールし、少しずつ上げる

- 胸郭をできるだけ広げたままにし、呼吸の支えをつくる
- 空気を声にして外に出す

