

令和7年度仙台市障害者健康教室
「呼吸について学ぼう」を開催しました。

令和7年12月2日
法人本部・事務局

令和7年11月1日（土）仙台市太白障害者福祉センターにて、令和7年度仙台市障害者健康教室「呼吸について学ぼう」を開催しました。

今回の健康教室は、仙台市太白障害者福祉センターの理学療法士を講師として開催し、11名の方に参加していただきました。

呼吸は日常生活の中で当たり前の行為として無意識に行われています。呼吸にかかる病気の有る無しに関わらず、横隔膜や腹筋等の呼吸にかかわる筋肉を効果的に使いながら呼吸を行う事で、身体的にも精神的にも健康になれるとの説明がありました。また、姿勢の整え方、健康効果の高い呼吸の仕方等の具体的な方法の説明があった後、実際に呼吸法を参加された皆様に体験していただきました。参加者からは「呼吸筋をほぐすストレッチは1日の中でいつ行うのが効果的なのか」「呼吸活動の7割は横隔膜との話だが、それ以外はどこに付いている筋肉が影響しているか」等の質問があがり、皆様の呼吸への意識の高さが伺えました。

今後も皆さまのご意見をお伺いしながら、健康増進に役立ていただける教室を企画してまいりたいと思います。

