

# くまがい歯科 こども通信



## 目線で変わる舌の位置

上向き姿勢は呼吸も苦しい！

上向き姿勢では呼吸がうまくできないというお話。



腰が入って目線が水平な  
子供のころのバットマン。  
息をたくさんはくことができ  
いつもスッキリ。

上向き姿勢で胸パンパンのバッドマン。  
肺がしぼめないで、吸った息が全部はけない。  
胸にたまった熱がこもるので  
いつも調子が悪い。

ヒトの胸（むね）の形をつくっているろっ骨という骨は、まるでちょうちんの骨組みみたい。

鳥カゴのようにも見えるね。

なんと、そのろっ骨のカゴは姿勢によって形と大きさが変わるんだ。

ここが大事なポイント！



姿勢の良い  
ホネリータさん



上向き姿勢をしてもらったら  
息がはけなくて首まで痛くなった  
ホネリータさん

究極のスリム美人ホネリータさんにモデルになってもらいました。

上向き姿勢になると、ろっ骨カゴの前側が上にもち上がって、かごがふくらんで大きくなっているでしょ。

それでは、ろっ骨カゴの中に入っているおもな内臓は何か知ってる？

そう！ “心臓”（しんぞう） と “肺”（はい）

心臓も肺も、ふうせんみたいに ふくらんだり縮んだりして、ポンプのように血液や空気を入れたり出したりするしくみになっているんだ。

心臓は自分の筋肉の力で血液を出したり入れたりするんだけど、肺には筋肉がないってみんな知ってた？

肺はろっ骨のカゴの中にパンパンにふくらんだ泡ブクみたいになっているので、胸を抱えたりそらしたりしてかごの形を小さくしたり大きくすることで、勝手に息が出たり入ったりして呼吸ができるんだよ。

つまり、ろっ骨についている筋肉や横隔膜（おうかくまく）っていう筋肉が肺を縮めたりふくらませたりして、呼吸をする仕組みなんだ。



だから、上向き姿勢でいつも胸をふくらましているヒトは、少ししか肺が縮めないで、息を全部はきだすことができない。

呼吸は酸素（さんそ）を取り入れて二酸化炭素（にさんかたんそ）を出すことの他に身体の中の熱を捨てる役割もあるので、呼吸がいつも浅いと、入れ替わることのできない古くて熱くなった空気がたまってしまうんだ。

熱がたまると細菌が繁殖（はんじょく）しやすくなったり、熱を捨てるためにせき込んだりするようになったりと、いろいろと身体に悪そうだね。

心臓も同じで、周りがいつもふくらんでいると縮みにくくなって、血のめぐりが悪くなってしまうんだ。

“呼吸（こきゅう）” という字は “吐いてから吸う” という順番も意味しているんだよ。

つまり、呼吸で大切なのは吸うことより、吐くことなんだ！

くまがい塾のみんなは、よく覚えておいてね！

そしてくまがい塾の合言葉、

**“息は鼻で吸って、口では吸わない”**

ぜったい忘れないでね！！

正義の味方は良い姿勢で  
鼻呼吸が基本なのだ。

正座姿もりりしく、  
お行儀の良いバットマン

