

横浜市民向け講演会

「いい呼吸」で いい暮らし。

ドクター本間の 呼吸筋ストレッチ体操

日々の呼吸の中にこそ、
健康にたくましく生きるヒントが
秘められています。



当日ご来場の方に、呼吸筋ストレッチ体操の DVD をプレゼント



講師：本間 生夫 医師

昭和大学 名誉教授
東京有明医療大学 名誉教授
NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト 理事長

令和6年
10月9日(水) 10:00~11:45
(開場：9:30~)

会場：横浜市役所1階アトリウム(詳細は裏面)

申込期間：令和6年8月20日(火)~9月20日(金)

定員：120名(先着受付) 参加費：無料

当日は、講演と椅子に座ってできる呼吸筋ストレッチ
体操を体験していただきます。



講演会の
詳細・
申込は
こちら

お問合せ

横浜市健康福祉局健康推進課 ☎ 045-671-3824

✉ kf-kougaihoken@city.yokohama.lg.jp

横浜市 呼吸筋ストレッチ体操 検索

主催：横浜市健康福祉局 共催：(独)環境再生保全機構

※申込時にご回答いただいた内容は本事業に関する目的にのみ使用いたします。

横浜市役所1階アトリウム

横浜市中区本町6-50-10



みなとみらい線「馬車道駅」1C直結、
JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分



「横浜市役所前」
「横浜市役所北プラザ」下車

ドクター本間の呼吸筋ストレッチ体操

「呼吸筋ストレッチ体操」とは、呼吸筋（呼吸に必要な筋肉）をストレッチすることにより、呼吸のリズムを整えられる運動です。加齢とともにこわばった筋肉を柔らかくし、呼吸を楽にすることで、ストレスや不安などの感情を和らげる効果があります。

もとは呼吸器疾患の患者さんのリハビリテーションのために開発された体操ですが、現在は気軽にできる健康づくりの一つとして、一般的に幅広く実践されています。

呼吸筋ストレッチ体操の効果

息苦しさの
改善

肺機能の
改善

気分の安定



出典元：(独)環境再生保全機構「呼吸筋ストレッチ体操」