

横浜市民向け講演会

# こころとからだを 整える呼吸の力

呼吸筋ストレッチ体操で  
より良い明日を

2025年

10月2日(木) 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)

参加者に  
呼吸筋ストレッチの  
DVDをプレゼント



講師

本間 生夫 医師

昭和医科大学 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

呼吸と心身の健康の関係についてわかりやすく解説します。椅子に座ってできる体操や日常生活に役立つセルフケアの方法を紹介します。



定員 120名(先着受付)

参加費 無料

申込期間 2025年8月12日(火)~9月19日(金)

申込方法 ウェブページから  
お申し込みください



詳細・申込みは  
こちら

お問合せ | 横浜市健康福祉局健康推進課

☎ 045-671-3824 FAX 045-663-4469

✉ kf-kougaihoken@city.yokohama.lg.jp

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 出入り口直結、  
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」