

呼吸は、心のスイッチ。

横浜市民向け講演会

# 不安を吐き出し 元気を吸い込む

本間医師の呼吸筋ストレッチ体操

ご来場の方に  
呼吸筋ストレッチ体操の  
パンフレット&DVD  
プレゼント!

令和5年

12月12日(火) 10:00~11:30  
(開場9:40~)

会場 横浜市役所1階  
市民協働推進センター(スペース A・B)

会場の詳細は裏面に

## 講演内容

本間医師による講演と  
椅子に座ってできる呼吸筋ストレッチ体操を実施します。

## 申込について

- 申込期間：令和5年10/23(月)から11/17(金)
- 定員：80名(定員に達し次第受付終了)

## WEB申込

講演会の詳細・申し込みはこちらから ▶



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

## お問い合わせ

横浜市健康福祉局健康推進課 ☎045-671-3824 ✉kf-kougaihoken@city.yokohama.lg.jp

主催 横浜市健康福祉局

共催 独立行政法人 環境再生保全機構

※お問い合わせいただいた内容は本事業に関する目的のみ使用いたします。

## 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：環境再生保全機構「呼吸筋ストレッチ体操」

## 会場アクセス

### 横浜市役所1階 (横浜市中区本町6-50-10)



みなとみらい線  
「馬車道駅」1C 出入口直結、  
JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分



横浜市営バス  
「横浜市役所前」  
「横浜市役所北プラザ」下車