

横浜市民向け講演会

呼吸を整え、 生活を豊かに するために

呼吸が変われば、
動きが変わる

動きが変われば、
生活が変わる



知らないと
もったいない！

～呼吸リハビリテーション入門～

呼吸と健康の関係をわかりやすく解説し、自分らしく健康に生活するために
「今日からできる」呼吸法やストレッチなどを紹介します。



講師

びわこリハビリテーション専門職大学
理学療法学科 特任教授

千住 秀明 先生

長崎大学大学院教授・複十字病院 呼吸ケア
リハビリセンター部長など歴任。
呼吸リハビリテーション研究の第一人者として、
長年にわたり呼吸リハビリテーションの発展と
普及に尽力し、現在も第一線で活躍。

令和8年 11月26日(木)

10:00～11:30 (開場 9:30～)

無料

会場 横浜市役所 1階アトリウム (詳細は裏面)

定員 120名 (定員に達し次第、受付終了)

内容 講演と椅子に座ってできる体操

申込期間 令和8年9月14日(月)～10月9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

※申込時にご回答いただいた内容は本事業に
関する目的のみに使用いたします。



お問合せ

横浜市健康福祉局健康推進課

TEL 045-671-3824 FAX 045-663-4469 MAIL 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

会場アクセス

横浜市役所 1階アトリウム 横浜市中区本町6-50-10



電車

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



バス

「横浜市役所前」
「横浜市役所北プラザ」下車

呼吸リハビリテーションとは

呼吸を整え、息切れと上手に付き合いながら、より
楽に身体を動かし、自分らしい生活を送るための
取り組みです。呼吸法や姿勢の工夫、ストレッチ、
適度な運動などを日常生活に取り入れ、活動的
で豊かな生活を目指します。

実践！

口すぼめ呼吸

息を鼻から吸って、すぼめた口から
吐き出す呼吸法



すぼめた口から
息を吐き出すと、
気管支を広げ
ることができます。

呼吸リハビリテーションの効果

息苦しさの改善

動きやすさアップ

疲労感の軽減