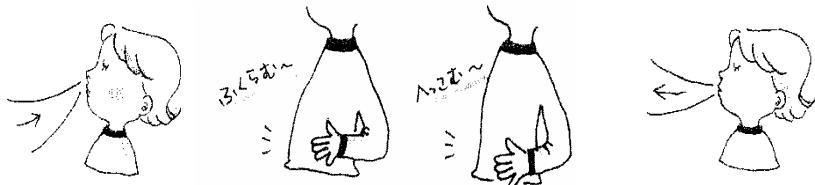


腹式呼吸でリラックスしよう！

ストレスや悩みをかかえていると、無意識に呼吸が浅くなります。しかし、呼吸が浅い状態では、脳や体全体が酸素不足となり、リラックスした状態ではなくなってしまいます。

そんな時には「腹式呼吸」をしてみましょう。深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡り、血行が良くなります。そして、副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスした状態になれます。

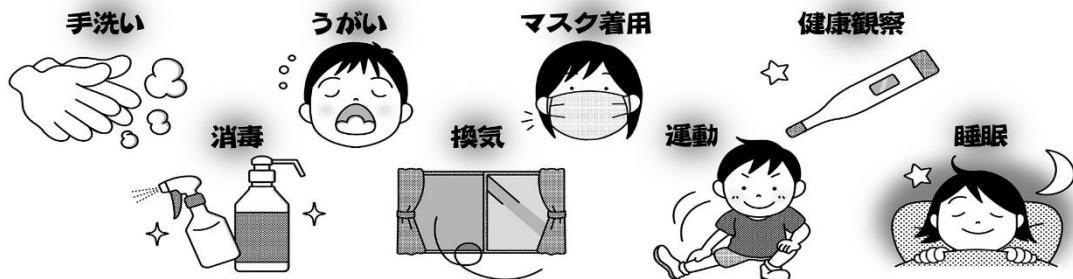
- 1, 椅子に深くゆったりとすわる。
- 2, お腹に手を当てる
- 3, ゆっくりと深く、鼻から息をすいこみ
お腹をふくらませ、そして口からゆっくりと吐き出す。



【意識するポイント】

- 1, 息を吸った時にお腹がふくらむように、息を吐いた時にお腹がへこむようにする。
- 2 リラックス状態のまま椅子から立ち上がると転んでしまうことがあります。立ち上がる前に、手を握ったり開いたりグッパをして、からだを目覚めさせてから立ちましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



※ オミクロンが流行しています。特に飛沫感染に気をつけよう。人との距離
大声を出さない・換気をする 大切です。みんなで予防しよう