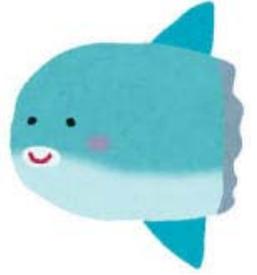


『気仙沼訪問リハビリステーション』

まんぼう通信

平成27年4月1日 No.6



こんにちは!! 4月に入り、春風の心地よい季節となりました。あちらこちらで新入生や新入職員の真新しい姿を目にすると、なぜかほっこりさせられます。昔の自分を思い返しているのかもしれませんがね。今回は皆様に嬉しいご報告があります。当事業所にも新入職員が!! 待ちに待った気仙沼出身のスタッフ誕生のお知らせです!! 今後ともどうぞよろしくお願い致します!

さて、今回の特集は呼吸について!!

「長い息は長生き!？」

静かで深く・長い息をしている方は健康であると言われています。このことから、呼吸が健康に及ぼす影響は大きいものと思われれます。アメリカのセラピストであるゲイ・ヘンドリックス博士の研究によると、健常な方の1分間の呼吸数は平均約13回(15回以上をストレス信号)と報告されています。理想の数字を出してしまうと、そこに向けて頑張ってしまうのですが、呼吸は頑張らない!! 一生懸命やらない!! ことがいいのです!! さらに、呼吸には心を浄化する働きがあるため、日本人だけでなく世界中の人が好んで行っています。呼吸を取り入れ、雑念がいつぱいの頭・こころから脱却して、穏やかですみきったところを目指しませんか? 詳しい呼吸法はセラピストにお聞きください!! 皆さんのこころが晴れますように!!



新入職員

気小・気中・気高
地元出身

気仙沼 LOVE の小野寺
裕志 (おのでらゆうし)
です!! 宜しくお願いします!!



息を吸うときはお腹が膨らみ、
息を吐く時はお腹が沈む!!

腹式呼吸は自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減してくれます!! また、腹部の血流を改善し、排便を促す効果もあると言われています。さらに上の図のような鼻呼吸であれば、空気中のほこりや細菌などの侵入を防ぐとともに、湿度や温度調節まで行ってくれるのです!!

【新規依頼受け付けております】 事前訪問に関しては、本利用につながらない場合でもお受けしております。ぜひ、ご相談ください。より多くの利用者様へ対応できるよう努めて参りますので、今後ともよろしくお願い致します。

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問リハビリステーション
TEL : 0226-25-8323

不在の場合は、留守番電話がありますので、
メッセージをお願いします。

