



## 腹式呼吸でココロとカラダを整えましょう！

新年あけましておめでとうございます。年末年始で生活のリズムが乱れていたり活動量が減ってきてはいませんか？一年を気持ちよくスタートするにあたり心と体を整えるのに効果的な『腹式呼吸』の方法をお伝えいたします。

### 腹式呼吸の方法

①最初に息を吐ききり  
リラックスする



②お腹を膨らませながら  
鼻からゆっくりと息を吸い込む



③お腹をへこませながら  
口からゆっくりと息を吐く



吸う時より吐く時を長くするのがポイントです！  
回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回。

座位保持が難しい場合は、寝ながらでも同じ方法で大丈夫です！

膝を曲げ  
リラックスする



### 【効果】

ストレスの軽減  
睡眠の質向上  
免疫機能の強化  
内臓機能の活性化  
高血圧の予防  
声が大きくなる

やっいて心地よい範囲で試してみるのが一番のポイントです。