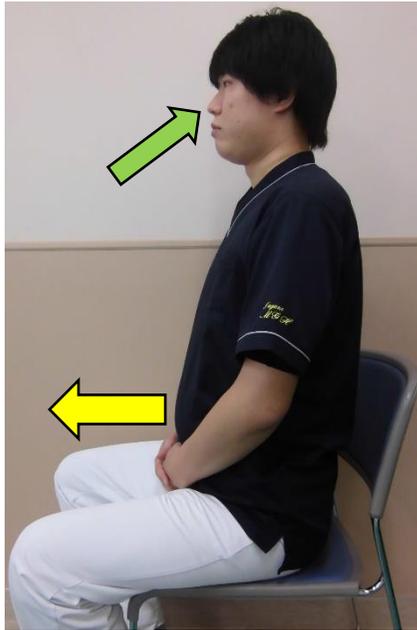


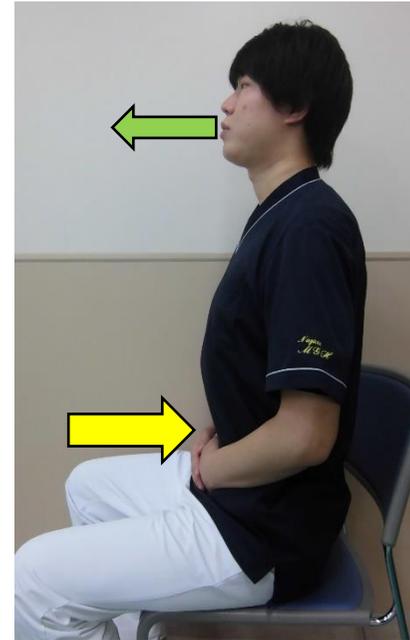
腹式呼吸

下腹部の動きを意識しながら呼吸をすることで、自律神経のバランスが整えられ、身体的にも安定した状態になります。「幸福ホルモン」といわれているセロトニンの分泌を促し、メンタルにもよい影響があるといわれています。

- ① 鼻からゆっくり吸い込み、
お腹を膨らませます。



- ② 口からゆっくり吐き出し、
お腹をへこませます。



ポイント 下腹部に手を当て、下腹部の動きを意識しながら行いましょう。

回数は1日5回くらいから始め、慣れたら体調に応じて増やしていき10~20回程度を目安に行ってください。やり過ぎると過換気となり、めまいなどの症状が出ることもありますので注意して行いましょう。