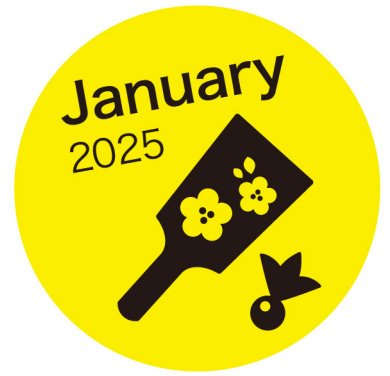


# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



SARCANDRA

新年あけましておめでとうございます！  
巳年は金運や財運に恵まれる年！！

旧年中は格別のご厚情を賜り厚くお礼を申し上げます。  
本年もご愛顧賜りますよう、どうぞよろしく願いいたします。  
2025年は巳年。「巳」はへびを指し、脱皮して再生する  
生命力から「不老長寿」を象徴し、神の使いとして  
信仰されています。また、繁栄の象徴として金運や  
財運に恵まれる年と言われています。

新しい年が皆様にとって、生命力あふれ、繁栄の年になりますようお祈り申し上げます。



KAGAMIMOCHI

呼吸は生きる基盤！ ～腹式呼吸で体を整える～

## 簡単に効果抜群の腹式呼吸

同じ姿勢を取り続けたり、緊張が続くと、いつの間にか呼吸が浅くなっていませんか？浅い呼吸は血液循環が悪くなり、冷え性、肩こり、腰痛、むくみなどの原因となる場合があります。腹式呼吸で体を整えましょう。筋肉の緊張が解けてリラックスする、ストレスが軽減される、免疫力が向上する、血圧上昇が予防される、便秘が改善される、新陳代謝が向上する、冷えが改善される、お腹周りが引き締まる、大きな声を楽に出せるようになる、長く話し続けていても疲れにくくなる、などの効果が期待できます。

## 腹式呼吸のやり方

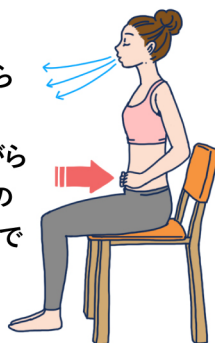
イスに腰かける、または仰向けに寝た姿勢をとります。背筋を伸ばした状態で、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、丹田（おへそから指三本分下の位置）に、空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。十分に膨らませたら、1秒キープして、次に、口からゆっくり息を吐き出します。

お腹をへこませながら、体の中の悪いものを全て吐き出すイメージで、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回ほど行いましょう。体調に合わせて、無理せず、楽しみながらやりましょう。

丹田に、空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。



1秒キープして口から息を吐き出します。お腹をへこませながら吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイント



今日の雑学  
It's a Trivia!

## 雉始鳴

(きじはじめてなく)

暦の七十二候で小寒の末候。寒さが最も厳しくなりはじめる時期ですが、雉(きじ)は、オスがメスを求めて鳴き求愛活動を始めます。

2025年は1月15日～19日

雉啼くや  
日はしるがねの  
つめたさに  
上村占魚

