

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

August
2025



ストレスを呼吸で解消！ 高齢者にもやさしい腹式呼吸でリラックス 腹式呼吸をしてみよう

健康維持には「睡眠・食事・運動が大切」とよく言われますが、もう一つ、ぜひ加えて頂きたいのが、「呼吸」です。特に「腹式呼吸」は、寝ていてもできる簡単な健康法として日々、行って欲しい方法です。今回は、誰でも簡単にできる「腹式呼吸」の方法と効果をご紹介します。

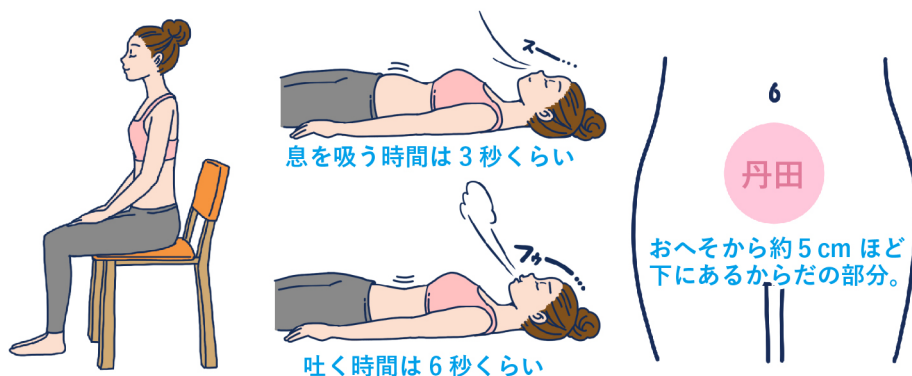


腹式呼吸の効用

腹式呼吸には、ストレスの軽減やリラックス、自律神経の調整、血行促進・冷え性改善、疲労回復、便秘改善、集中力向上、姿勢改善、声量アップ・滑舌改善などの効果があることが知られています。座っていても、寝ていても簡単に行える腹式呼吸を生活の中に取り入れてみませんか？

腹式呼吸のやり方

イスに座る。または、仰向けに寝る。背筋をまっすぐに伸ばす。鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、おへソの下「丹田（たんでん）」というツボに意識を向け、空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。次に、口からゆっくり息を吐き出します。息を吸う時間は3秒くらい、吐く時間は6秒くらいが目安です。吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐きます。



ポイントは、吐く時には、丹田を意識しながら、お腹をへこませて、体の中の悪いものをすべて出しきるようにイメージするとより効果的です。回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。呼吸は早くやったり、やり過ぎたりすると、血液中の二酸化炭素濃度の低下によって、めまいやふらつき、手足のしびれなどが生じることがあるので、ゆっくりと落ち着いた気持ちで行いましょう。

今日の
雑学
It's a Trivial!

蒙霧升降

(ふかききりまとう)

暦の七十二候で立秋の末候。朝夕が涼しくなり、前日に雨が降り空気が湿り気を含んでいると、山や水辺に白く深い霧が立ち込めるようになります。

2025年は8月18日～8月22日

