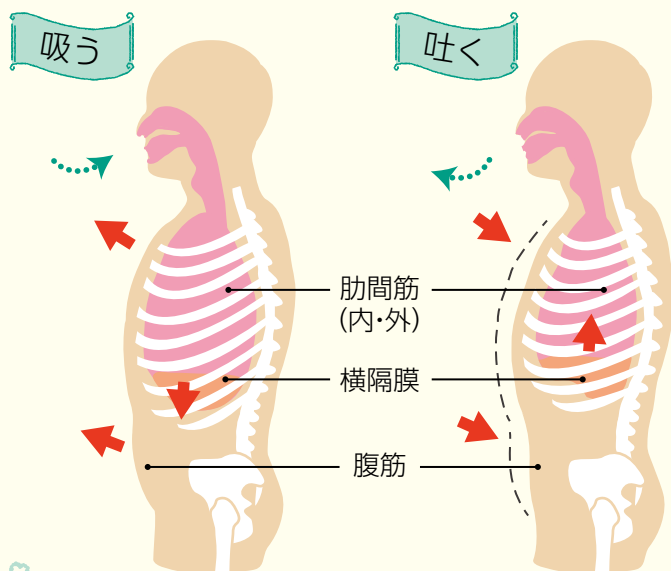


フツ～に過ごしてはモッタイナイ!!

「深い呼吸」で心もからだもすっきり!!

毎日何気なく行っている呼吸ですが、その数1日なんと約23,000回!呼吸には全身の隅々に酸素を送り、臓器や細胞の活動を維持する大切な働きがあります。また、しっかり息を吐くことで様々な筋肉が働いてより多くのエネルギー消費につながったり、自律神経を整えてリラクゼーション効果を高めたりするなど心とからだに嬉しい効果がたくさんあります。あなたも今日から日々の呼吸を意識して過ごしてみませんか?

呼吸のメカニズム



息を吸うとき

- 横隔膜が下がり空気がたくさん入る
- 肋骨の間にある外肋間筋が縮み、胸部を前後・左右に広げる

息を吐くとき

- 横隔膜が緩んで上がり空気を押し出す
- 内肋間筋が縮み、胸部を元に戻す
- 腹筋が使われ、お腹がへこみ腹圧が上がり空気を押し出す

呼吸をしっかり意識することで期待できる効果!

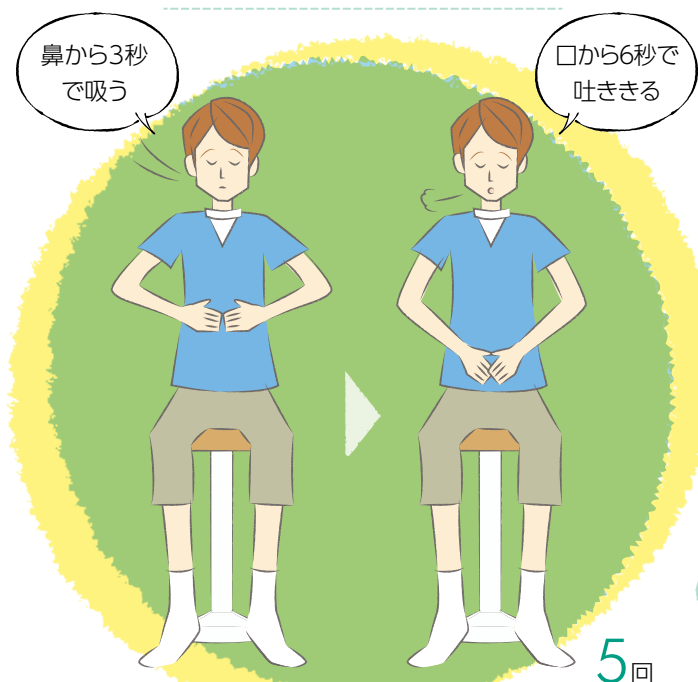
腹筋が鍛えられる

血液循環がよくなる

リラクゼーション効果

など

深い呼吸を意識しよう



ウエストを細く絞るイメージで息を吐く

※特に息を吐く方に集中する

こんな時は呼吸が浅くなりやすい

イライラしたとき



不安なとき



まずは息を吐ききってから、左の深い呼吸をしましょう

次回は、見た目の印象もグッと変わる
「筋肉が目覚める美しい姿勢」についてご紹介します!