

診療所 待合室  
深呼吸で心身の  
リラックスを

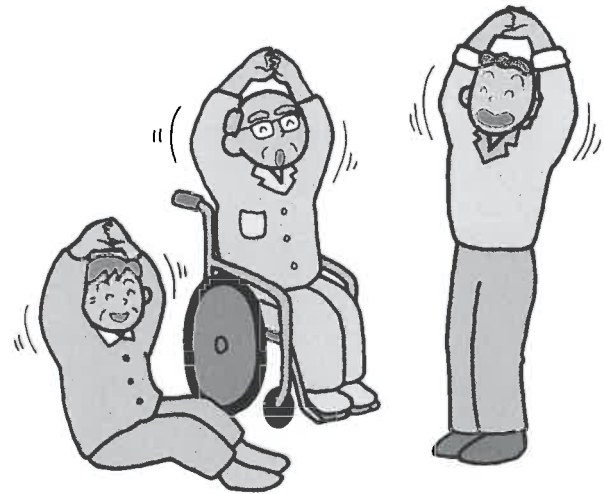
保健課

私たちは普段から呼吸をしています  
が、それは吸うときに肺を膨らませなが  
ら肺に空気を送り込む「胸式呼吸」が多  
いものです。一方、「腹式呼吸」は、肺  
にたっぷり空気を送り込む方法で、心肺  
機能を高めながら腹筋まで鍛えることが  
できます。

空気をゆっくりと吸い込む腹式呼吸  
は、心身をリラックスさせるので手軽な  
ストレス解消法になります。さらに、こ  
の呼吸法だと気持ちが悪く落ち着くだけな  
く、脳に酸素が充分いきわたるので思考  
力や集中力が増すとされています。

仕事中や作業中に能率が落ちたり、思  
わぬトラブルに合うと呼吸が浅くなつた  
り、息を詰めていることが多いのです。  
そんな時こそ、ゆっくりと腹式呼吸をし  
てみましょう。

腹式呼吸は、背筋を伸ばして力を抜き、  
鼻からゆっくり息を吸い込みます。この  
時、おへその下に空気を貯めていくイ  
メージでお腹を膨らませます。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す



べて出し切るように、そして、吸うとき  
の倍くらい時間をかけるつもりで吐く  
のがポイントです。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。

また、深呼吸のポイントは、鼻から息  
を吸うことです。口呼吸では細菌やウィ  
ルスを直接吸い込んで、病気にかかりや  
すくなります。病気から体を守る鼻呼吸  
を、腹式呼吸の練習をすることで自然に  
できるようになります。特に風邪の流行  
しやすい今の時期こそ、意識して深呼吸  
を試みましょう。腹式呼吸は、誰にで  
もできる健康法です。

TUNAGU (繋ぐ) 講習会

- ◆日時 12月15日(月) 10時～
- ◆場所 保健福祉センターなわ
- ◆対象 40歳～70歳代の方
- ◆テーマ 「減塩」と「野菜あと一皿(70g)」
- ◆内容 食生活改善推進員による講話、調理実習など
- ◆定員 30人(定員になり次第締め切ります)
- ◆締切 12月8日(月)
- ◆参加費 無料
- ◆携行品 エプロン、三角巾、筆記用具、ご家庭の汁物(塩分測定をします)
- ◆申込先 保健課内 食生活改善推進員協議会事務局  
☎0859-54-5206

地域の健康づくりを  
TUNAGU (繋ぐ) 講習会

参加者募集

地域に暮らす人と人が、交流  
を深め、心をつなぎ合えば、世  
代を超えた大きな輪ができあが  
ります。地域ぐるみで一体とな  
ってお互いの健康を気づか  
う、よりよい信頼関係を作るこ  
とを目的として、昨年引き続き  
き標記の講習会を行います。地  
域のみんなと一緒に健康づくりに取り組みましょう。  
ぜひお誘いあわせてご参加くだ  
さい。