



みなさん

# 深呼吸していますか？

深呼吸が大事とよく耳にしますが、実際に深呼吸は身体にとっていいことがたくさんあります。

いいこと その①

筋肉や気持ちの緊張が和らぎやすくなり、心身がリラックスする

いいこと その②

呼吸する筋肉が働き、体の芯がしっかりする

## 呼吸のしかた

①まずは息を吐くことから。「いち、に、さん」と頭の中で数えながら、ゆっくり口から息を吐き出します。お腹がぺったんこになるようにします。

②同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込み、お腹を膨らませるようにします。これを3分くらいくりかえします。



1

**Q.いつ行えばいいの？**

**A.基本的にはいつでもOK**

運動前に→全身のこわばった筋肉が柔らかくなり、疲労しにくく、転びにくい歩行ができる体質になる。

眠る前に→副交感神経が働きやすく、いい睡眠がとりやすくなる。

深呼吸は万能です！詳しくはリハビリスタッフまで☺

東京都看護協会立城北看護ステーション

【リハビリチーム】

担当：築瀬(PT)・長石(PT)