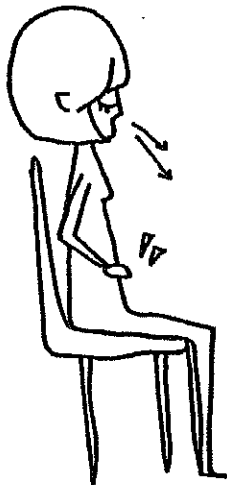


# 腹式呼吸をマスターしましょう！

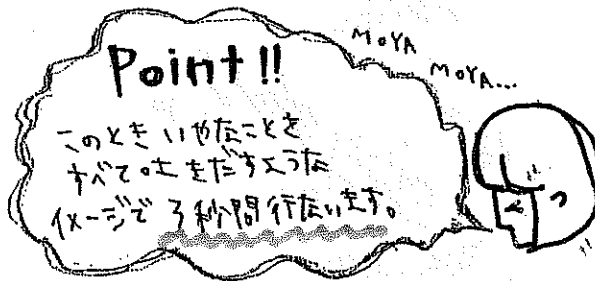
Step 1

おへその下に少し力を入れて  
口または鼻からゆっくり息を吐き出します。



Step 2

おなかの力をゆるめ、  
口を閉じていきば  
自然に鼻から息を吸うこと  
になります。



X 5回

腹式呼吸をすることで、自律神経が安定し  
ストレスが和らぎます。

ストレスを感じたら、すぐにゆっくりと  
この腹式呼吸を最低5回してください。

立っていても、座っていても、寝ていてもできます。

回数が多いほど、腹筋がついて、おなかがいこみます。

寝る前に行うと眠りやすくなります。

トイレで行うと排便がスムーズになります。

ストレスを溜めると、頭の中や、心臓や胃で、爆発することがあります。

どうぞ、ストレスは、おなかから吐き出してください！

レイアウト

S.S 翔帆

王子クリニック

東京都北区赤羽南2-10-20

竹内紀子