

# あるく健康ニュース 10月号

深呼吸で心と身体をリフレッシュ！

呼吸は吐く方が重要です。

皆さんこんにちは、今回は呼吸についてのお話です。

呼吸は普段無意識に行っていますが、  
1日何回くらいしていると思いますか？

実は1日平均30,000回の呼吸を行っているのです。

1日にこれだけの回数を行っている呼吸ですが、  
実は私たちの心と深い関係があります。

心の変化は身体に現れますし、身体の変化も心に影響を与えています。

特に呼吸は、最も重要な身体の運動です。

呼吸を良くすることで、

心にも良い影響を与える事が出来ます。

そこで今回ご紹介するのは、深呼吸です。

ただし大事なポイントがあります。

呼吸という言葉は、『吸』よりも先に『呼』があります。

空気は肺から吐き出せば、自然と流れ込んで来ます。

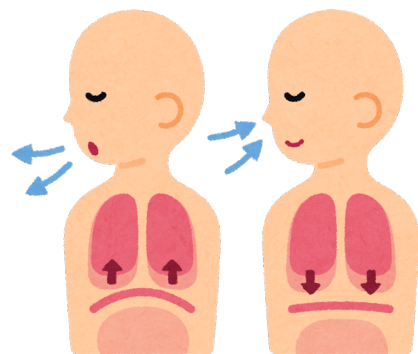
深く呼吸をする為には、大きくゆっくり空気を吐き出す事が大事です。

10秒程かけて肺の中の空気を大きくゆっくり吐き切ってから、吸って下さい。

普段の呼吸よりもたくさんの空気を吸えるようになる為、

気分も落ち着きやすいと思います。

深呼吸で心と身体をリフレッシュして下さい。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)

