



2022.4月の健康情報



お役に立てるでしょうか？ 立命館大学 学生サポートルームを参考にしています。

深呼吸をしましょう



1日数回、深呼吸をして、自律神経のバランスを整えていくことが大切です。



1. 息を吐ききった状態にし、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。
1, 2, 3で吸い、4で止める
2. 腹部を2.5cm～5cm膨らませるまで、深く息を吸い込みます。
3. 吸うときの倍位の時間をかけるイメージで、口から息をスーッと吐いていきます。
5, 6, 7, 8, 9, 10で、口からゆっくり吐きます。