

12月になりました。

ダイエット、今年失敗した **あなた** に **ご提案** です。

腹式呼吸法を取り入れてください。
ダイエット効果があるようですので……。



腹式呼吸のポイント

背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。

このとき、丹田（おへその下）に空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。

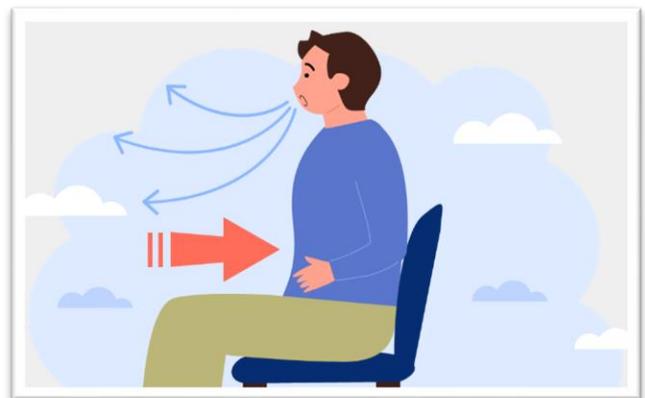
つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。

お腹をへこましながら、からだの中の悪いものをすべて出しきるように、

そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。

回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10~20回が基本ですが、

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。



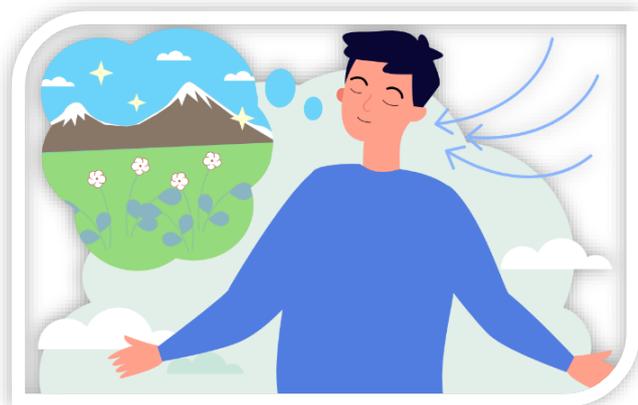
- 01 吸うときは鼻からゆっくり、おへその下に空気を溜めていくイメージで
- 02 吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで
- 03 吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く
- 04 1日10~20回を目安に、無理なく続ける

さらに効果を高めたいときは……

腹式呼吸にイメージトレーニングを加えてみましょう。

息を吸い込むときは、高原のさわやかな空気や、好きな花の香りなど心地よいものをイメージしてください。

息を吐くときはイライラの原因や緊張、不安などのマイナス要因がからだから出て行くのをイメージしてください。



さて、

腹式呼吸とは！！

腹式呼吸とは、横隔膜を大きく使い、お腹をふくらませたりへこませたりして行う呼吸方法のこと。

特に、息を吸うときにお腹を大きくふくらませるのが特徴です。

寝ているときやリラックスしているときの呼吸はこの腹式呼吸であるといわれています。

また、腹式呼吸は自律神経のうち、

副交感神経のはたらきを活性化するといわれています。

副交感神経が活発になるとリラックスした状態となり、

身体を回復モードへと切り替えてくれるのです。

医師会 HP 参考にしています。

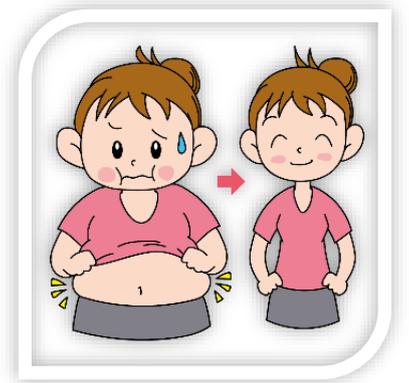


効果あるのですか??

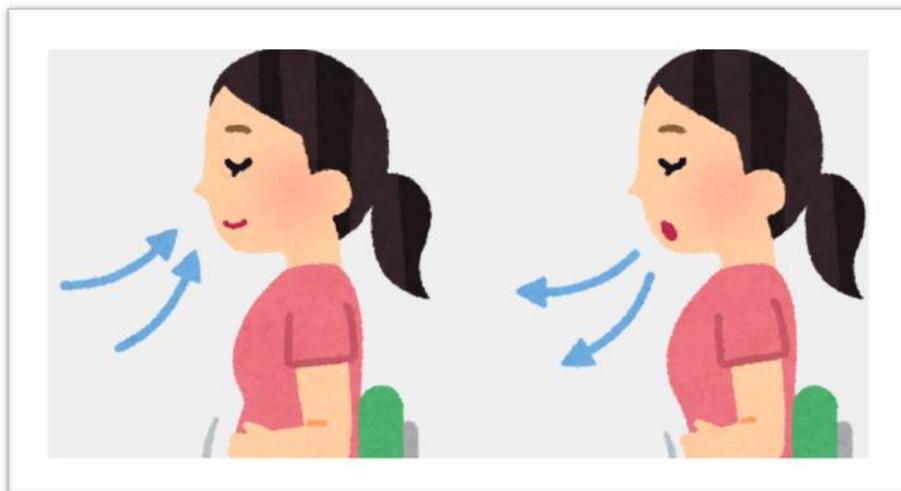


腹式呼吸の7つの効果あり

1. 免疫力のアップ
2. **基礎代謝のアップ**
3. 冷え性の改善
4. 便秘が改善される
5. 高血圧を予防する
6. リラックスできる
7. 声が出しやすくなる



寒い冬は、腹式呼吸を
ぜひ、日常の習慣のひとつにしてください。
時間があれば毎日、
吸って、吐いてを実行してください。
基礎代謝アップができるので、
ダイエットができるかも・・・



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」での
クリスマスイベント

開催期間：2024年11月30日～2024年12月25日



冬の庭園を彩る美しいバラと、
華やかなクリスマスデコレーションが織りなす空間で、
素敵な時間がすごせそうですね。

素敵なクリスマスを

「ぎふワールド・ローズガーデン」でどうぞ。



11月23日



宵のあかりと弦の調べイベント

16:30から20時まで公園が無料開放されて
ギターと三味線のコンサートがありました。
三味線の生演奏を聞くことができました。
なかなかいいですね。

色々なイベントを企画されています。
12月の「ぎふワールド・ローズガーデン」は最高です。
素敵…ですよ。行きましょうね。

