



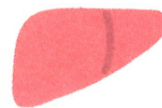
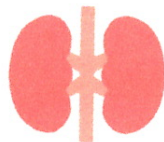
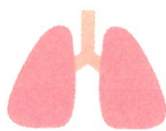
柿の実も色づき秋の気配を感じます。至る所で紅葉、秋の味覚を楽しむことができる今日この頃です。

空が青さを増し、高く見えるような秋。暑い夏を乗り切ると、空気も清々しく感じます。

そんな秋の空気を吸い込むと気分がよくなると思いませんか。気分よく過ごすために **1日一度は深呼吸**して寒い冬に負けないように元気に過ごしましょう。

深呼吸は体にいいと聞きます。緊張したりすると大きく深呼吸をしませんか？

深呼吸をすると、肺は大きく膨らんだり、しぼんだりします。すると肺の近くにある肝臓や腎臓もその動きにつられて上下します、肝臓や腎臓は血管がたくさん集まっているところで、深呼吸で上下運動すると、血液の流れがよくなり、リンパの流れも良くなります。すると体が温まり、消化器もよく動き、消化吸収力も高まり、免疫力、治癒力もアップします。



急に深呼吸したり、慌ただしく深呼吸をしたりすると、めまいを起こすこともあるので、気持ちを整えて、ゆったりとした気分で行いましょう。

寝つきの悪い方は夜寝る前の深呼吸が効果的です。夜中に目が覚めてしまったら、布団の上で**深呼吸**を試みましょう。

深呼吸のコツ

- ① 口からゆっくり息を全部吐き出します。
- ② 吐ききったら、鼻からゆっくり吸います。
- ③ 吸いきったら、ゆっくり5つ数えます。
① から③を5回から10回繰り返します。

高齢者の方は吸う息よりも吐き出す息が衰えてきます。肺の中の息を全て吐き出すように意識しましょう。肺の中に息が残っていると食欲不信にも繋がるようです。



担当 くわばら

はま歯科医院
☎ 501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2
☎ FAX 058-394-4662
E-mail info@ham-dent.com
URL http://www.ham-dent.com/
診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

