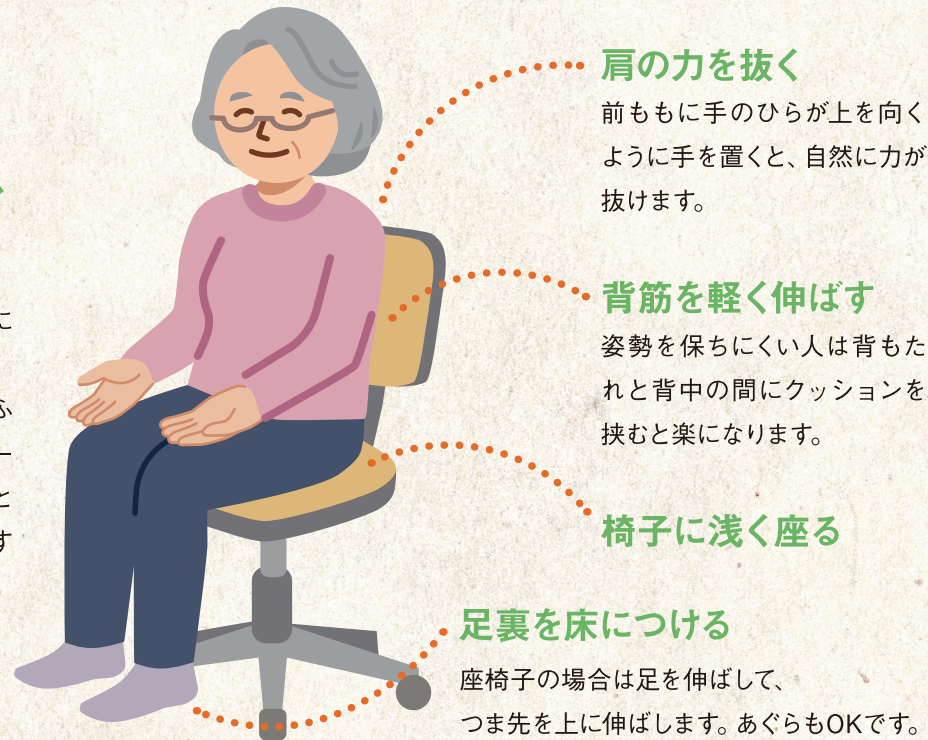


／ 毎日のセルフケアポイント ／

ポイント1

姿勢を意識して、呼吸を整えよう

「良い姿勢」をとるために、無理に胸を張る必要はありません。あごを軽く引き、頭のてっぺんがふわっと上に引っ張られるようなイメージをしてみましょう。姿勢が整うことで胸まわりが広がり、呼吸もしやすくなります。



肩の力を抜く

前ももに手のひらが上を向くように手を置くと、自然に力が抜けます。

背筋を軽く伸ばす

姿勢を保ちにくい人は背もたれと背中の中にクッションを挟むと楽になります。

椅子に浅く座る

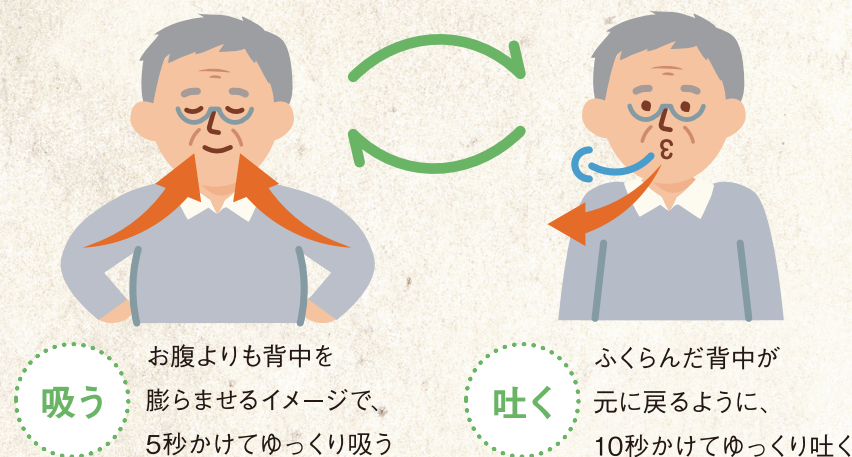
足裏を床につける

座椅子の場合は足を伸ばして、つま先を上へ伸ばします。あぐらもOKです。

ポイント2

ゆっくり深呼吸で新鮮な空気を胸に

一気に息を吸ったり吐いたりするのではなく、1日に数回ゆっくりと呼吸することを意識しましょう。特に、吸うことよりも吐く時間を長めにとるのがおすすめです。



吸う

お腹よりも背中を膨らませるイメージで、5秒かけてゆっくり吸う

吐く

ふくらんだ背中が元に戻るように、10秒かけてゆっくり吐く

声を出して、気持ちよく呼吸しよう！

歌ったり音読したりすると、自然と深い呼吸を行うことができます。また、手拍子を加えることで体が起き上がりやすくなり、自然と姿勢も整います。



歌う

好きな曲や思い出の曲を声に出して歌おう

読む

歌詞を声に出して読むだけでもOK

叩く

歌に合わせて手拍子进行しよう

その疲れ、"呼吸"が浅いせいかも？ 体を整える呼吸と姿勢の習慣

なんとなく疲れが抜けない、気分がすっきりしない——そんな日が続くことはありませんか。その不調のひとつに、知らず知らずのうちに浅くなっている“呼吸”が関係しているかもしれません。特に、年齢とともに背中が丸くなり、前かがみの姿勢になると、胸まわりが縮こまり、呼吸も浅くなりがちです。すると、疲れやすさや声の出しづらさ、気分の落ち込みなどにつながることもあります。少し姿勢を整えて、ゆっくり深く息をする。それだけでも、毎日の体や気分に変化が生まれます。今回は、毎日の生活に気軽に取り入れられる、呼吸と姿勢の習慣をご紹介します。

《まずはチェック！》あなたの呼吸、浅くなっていませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きると、口や喉がカラカラに乾いている | ☐ 会話で聞き返されることが増えた |
| ☐ 気づくと背中が丸くなり、肩に力が入っている | ☐ 階段や少し歩いただけでも息が上がりやすい |
| ☐ 「はあ…」とため息をつくことが増えた | ☐ 深呼吸をしようとしても、うまく吸えない感じがする |

ひとつでも当てはまった方は、“呼吸が浅くなっているサイン”かもしれません。

ボイストレーナー まいみ先生に聞きました！

その日の体調にあわせて、できることから。 呼吸の質を高めるアドバイス

呼吸は、特別な道具がなくても今日から始められる健康習慣です。ちょっとしたポイントを押さえた呼吸法を、暮らしの中に取り入れてみませんか。大切なのは、無理をしないこと。“がんばる健康法”ではなく、その日の体調にあわせて気持ちよく続けられることが、健康づくりの第一歩です。まずは、一息トライしてみましょう。



口まわりや呼吸筋を使うことで、表情もいきいきとしてきます！

ボイストレーナー
まいみさん