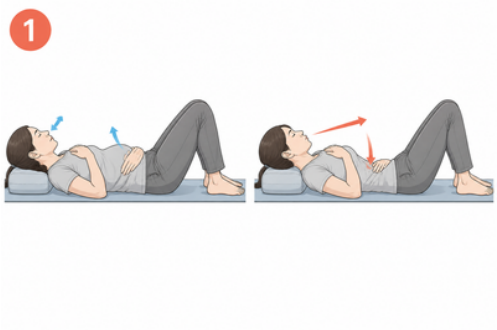
横隔膜を動かす　腹式呼吸

吐く息を長くすることを大切にした呼吸の練習です。吐くときは、おへその下（丹田）をへこませます。1日1〜2回、1〜4を通して行ってください。

注意
- 苦しくならない範囲で行ってください
- めまいや息苦しさが出たら中止し、次回お知らせください
- 食後すぐは避けてください



1　仰向けで腹式呼吸　5回

仰向けで膝を立て、片手を胸、片手をおへその下に置きます。鼻から3秒吸ってお腹をふくらませ、口から6秒かけて吐きながら、おへその下をへこませます。胸の手はあまり動かさないようにします。

ねらい：横隔膜を大きく動かす



2　口をすぼめて吐き切る　5回

口を軽くすぼめ、ろうそくの火をゆっくり吹くように「ふーっ」と長く吐きます。おへその下を背中の方へ引き込み、吐き切ったら力を抜きます。息は自然に入ってきます。

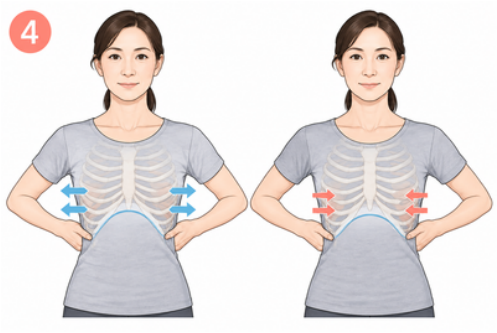
ねらい：お腹の奥の筋肉を使って吐き切る



3　座って腹式呼吸　5回

椅子に浅く座り、背すじを伸ばします。両手をおへその下に当て、1と同じ要領で、吐くときにおへその下をへこませます。

ねらい：ふだんの姿勢で呼吸を深める



4　肋骨に手を当てて呼吸　5回

両手を肋骨の下の方の横に当てます。吸うときは肋骨が横に広がり、吐くときはすぼまるのを手で感じます。

ねらい：横隔膜の動きを感じる

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/