

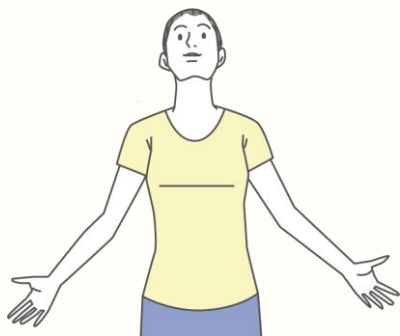


QUPiO+ だより

クピオプラス



いつでもどこでも！ リラックスできる呼吸法

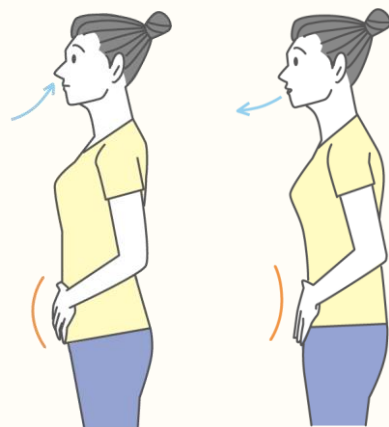


ストレスはためずに、こまめに解消することが大切です。
ちょっと一息「深い呼吸」をしてみませんか？



「腹式呼吸」でストレス解消！

- ① 全身の力を抜いて、あごを少し引き、軽く目を閉じる
- ② 1、2、3と数えながら、鼻からゆっくりと息を吸い込む
この時、お腹(下腹部)が膨らむように意識する
- ③ 吸いきったところで息を止め、2つ数える
- ④ 口を少し開き、6つ数えながら細く長く息を吐き出す
この時、お腹が平らになるように意識する



腹式呼吸 ～3つのメリット～

1

免疫力が高まる
作用が見込める

2

精神の安定に
つながる

3

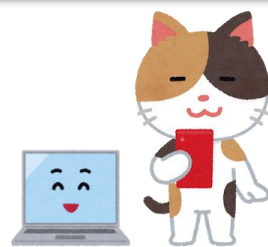
自律神経の
バランスが整う

毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

12月の 配信記事

※配信記事および配信日は
予告なしに変更になる
場合があります。

- 2日 / 里山里海の半島、能登へ 絶景の連続と絶品グルメの旅
9日 / 肩こり体質、根本から改善してみませんか!? <後編>
16日 / 偉人メシから学ぶ ～渋沢栄一編
23日 / 迷ったらコレ! 人気外食チェーン店のヘルシーメニュー



東京電力健康保険組合