

知っ得！  
納得！

QUPiO+ だより  
フピオプラス

4月



## 腹式呼吸で心とからだをケアしよう♪

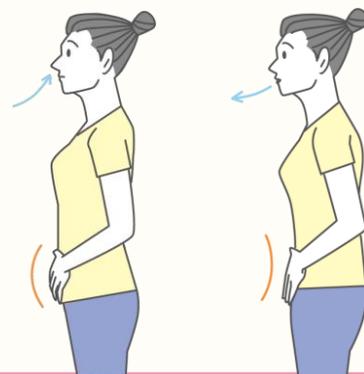


腹式呼吸は、気持ちを落ち着かせる効果があると同時に深い呼吸を行うことで腹圧を高める効果もあります。



## 「腹式呼吸」のやり方

- 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



### 腹圧を高める練習

腹圧を高めることで体幹が安定し姿勢が良くなるほか、腰痛の予防や改善にも繋がります。

仰向けで膝を曲げた状態で、腹式呼吸を行います。息を吸った時に「お腹がパンパンに張っている感覚」を意識できることが大切です。 ※1~2分かけて感覚が掴めるまで行いましょう ※痛みが発生した場合、直ちにやめましょう

日々の小さな心がけが、あなたの健康を守ります！

### 『QUPiO Plus(クピオプラス)』で健康づくりを始めませんか？

- 自分専用の健康改善ルールが立てられます！達成状況もモニタリングできます。
- 毎週配信の「お役立ち記事」を読むと、健康のために必要な情報が得られます。

東京電力健康保険組合