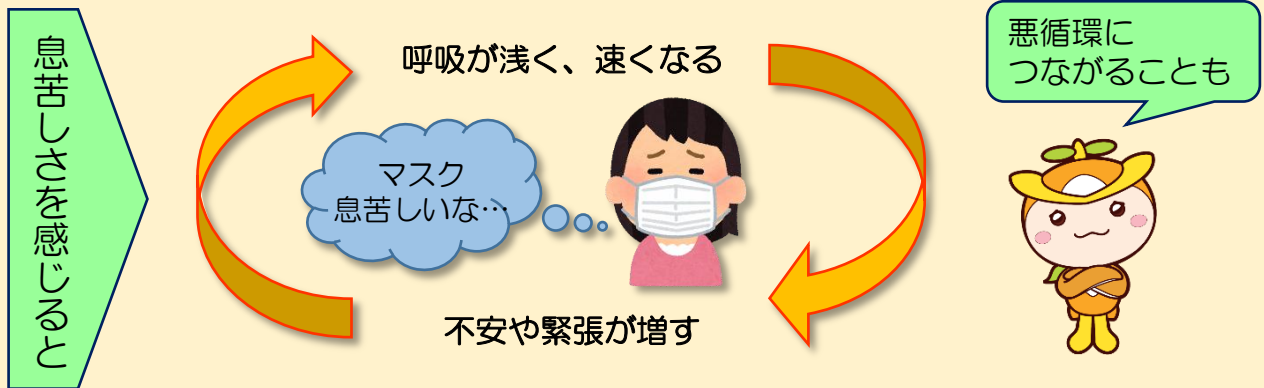


呼吸筋ストレッチで

マスクを着用しても、気持ちよく呼吸しよう！！

いつでもマスクを着用する生活になりましたが、マスクを着用して息苦しいと感じることはないですか？マスク着用に関する意識調査では約6割の方が「息苦しさ」を感じている。さらに、勤務中にマスクを着用している方は約8割の方が「息苦しさ」を感じていると言われています。

感情の動きと呼吸は相互に関係しています。人が喜びを感じると呼吸は規則正しく、深く、ゆっくりとなります。逆に不安や緊張を感じると、呼吸筋がこわばり、呼吸は不規則に、浅く、速くなります。



呼吸が浅く、速くなると、これがさらに不安や緊張を増幅させてしまうという悪循環を引き起こすことがあります。



そんな時はコレ！！ **呼吸筋ストレッチ**をしてみよう！

呼吸をするために使う筋肉をやわらかくする簡単な体操です。
呼吸機能を高め、不安やストレスを和らげる効果があります

ポイントは??

- ①呼吸は鼻からゆっくりと吸って、口からゆっくりと吐きましょう。
- ②息を吸う、吐くは記載のとおりに行ってください。
- ③なるべくゆっくり行いましょう。
- ④痛みが出た時にはすぐに中止しましょう。
痛みのない範囲で行いましょう。
- ⑤継続することが大切です。

注意!!

反対にすると効果が出にくくなります。

