

# 深呼吸

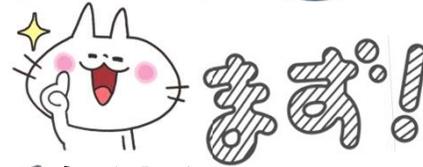
# してみましよう



暑い、寒い、ジメジメ...  
そんな季節の変わり目は何だか...



気付かぬうちに**身体**が**ストレス**を感じていませんか?



## 1 気付く

ストレスは「**こころ**」「**体**」「**行動**」に出やすいため、自分のストレスが**どこ**に出やすいか**知る**ことが不調の予防となります。

## 2 セルフケア

ストレス対処の「**3つのR**」

1. レクリエーション・・・ 娯楽や気晴らし
2. レスト・・・ 休息・休養
3. リラックス・・・ 入浴・ストレッチ・**呼吸**・音楽



## 3 「笑い」ましよう

心の余裕が無くなると“笑い”が少なくなります。  
“笑う”ことで**自律神経**のバランスを整えたり、免疫力を正常化(整える)効果があります。  
“笑う”ことでストレスを軽減しましょう。



## 4 「腹式呼吸法」で自律神経の調整

**安眠効果** **姿勢改善** **便通改善** **代謝向上**

**4秒で鼻からゆっくり**  
お腹をふくらますように吸います。(4秒息をとめる)

**8秒かけて口からゆっくり**  
お腹をひっこめるように吐きます。(8秒かけて吐く)



ゆっくり  
繰り返しましょう  
(1日5分)



リラックス  
心と体の緊張をほぐします  
疲労回復  
心の癒し  
集中力  
持続力  
を高めます

萩市及び阿武町の住民の皆様のための  
365日24時間つかえる安心ダイヤル

## 萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等  
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

**0120-506-322**



お子さんが急病の時はこちらも利用できます  
☎電話相談 #8000 (083-921-2755)  
午後7時～翌朝8時（毎日実施）

# ちよこつと からだにいい はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

すって～  
はいて～  
リラックス



第三話

