



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

腹式呼吸でリラクゼーションしませんか？

ゴールデンウィークも終わり、25年度の第一四半期も後半戦に入りましたね。新しい環境にも慣れて、いよいよ活躍が期待される時期でもあり、緊張する場面が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今月は、意識して緊張をときほぐし、リラックスする方法「腹式呼吸」をご紹介します。ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することで、自然と力が抜けてリラックスできます。

いつでもどこでも簡単にできますので、始業前や、緊張する業務の前後、onとoffを切り替えたい時、夜寝る前などに行って、身体も心もリラックスする時間をこまめに作ってみましょう。

腹式呼吸は、自律神経を整えるので精神を集中させたり、落ち着かせたりする効果もあります。ぜひ、日常生活に取り入れてみましょう。

【腹式呼吸のポイント】

準備：楽な姿勢で座り、両手を重ねておなかの前にあてます。

①5拍数えながら鼻からゆっくりと息を吸います。このとき、おなか膨らむように吸います。

②10拍数えながら口からゆっくりと息を吐きます。このとき、おなかの膨らみがもとに戻るように吐きます。

ご自身のペースで、何回か繰り返しましょう。繰り返しているうち、より気持ちの良い腹式呼吸ができるようになります。



※本資料の引用、転載はお断りしております。

ひとつの健康、ひろがる未来。



東京海上日動メディカルサービス株式会社