

健康教室

体幹をについてお伝えします。

今回は初級編として、腹式呼吸を使った方法をご紹介します。

～体幹(腹式呼吸編)～

- ① 肩幅程度足を広げて立ち、お腹に手を当てる。
- ② 3つ数えながらお腹を膨らませて息を吸う。
- ③ 5つ数えながらお腹をへこませて息を吐き切る。



ミライ先生

☆効果☆

- ・きれいな姿勢を保つことができます。
- ・腰痛予防にもつながります。

★ポイント★

- ・意識をお腹に集中しましょう！
 - ・お腹に当てた手でお腹を押さえて息を吐かないようにしましょう！
- ※手はお腹が動いているかの確認の為のものです。