

# 健康教室

今回は椅子に座って行う腹式呼吸の方法をご紹介します。

## ～体幹(腹式呼吸)～

- ① 腰幅程度足を広げる。
- ② 胸を張って、椅子に浅く座ります。
- ③ 3つ数えながらお腹を膨らませて息を吸う。
- ④ 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。
- ・お腹周りを引き締められます。

### ★ポイント★

- ・意識をお腹に集中しましょう！
- ・腹式呼吸をやっている時に下を向いたり背中が丸まらないように気を付けましょう。