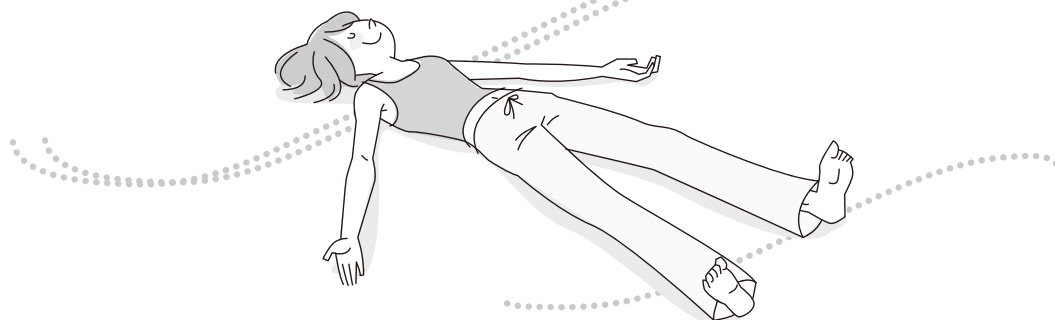


『深～い呼吸で リラックス』

保健師からの

ちよつと
いらはなして

担当：ヨコ



最近ふと自分の呼吸に意識を向けてみると、呼吸が浅いなと感じることがありました。浅い呼吸をしていると酸素が全身に行き渡らず内臓の働きが悪くなり、慢性的な疲労や冷え性、便秘などの症状が現れることがあります。

例えば、デスクワークが多く、運動がなかなかできなくて…。姿勢が猫背ぎみ。

そんな人は、胸や背中、おなかにある筋肉が凝っていて、それが原因となり呼吸が浅くなっているかもしれません。

ヨガの呼吸法の紹介

ヨガのポーズの中に『くつろぎのポーズ』があります。床に仰向けに寝転び、足と手は楽な位置に開き、手のひらが上をむくようにします。

目を閉じ、体の力を抜きます。このポーズをしたまま、呼吸法を行います。深呼吸の要領で、胸もおなかも膨らませるように鼻で息を吸います。なるべくもうこれ以上入らない、というところまで息を吸い込みます。

そのあとおなかをへこませるようにゆっくりと鼻から息を吐きます。このときも、もうこれ以上吐けないというところまで吐き切るようにします。

これを何度か繰り返します。

目を開いた時、なんとなく体がじんわりと暖かく、心穏やかな気持ちを実感できると思います。少しの時間でできるので、試してみてください。



火災予防駅伝

「消すまでは 心の警報 ONのまま」

11月8日(金)、秋の火災予防運動の一環として秩父消防本部職員が、火災予防駅伝を行いました。晩秋の皆野路を3人の消防職員が火災予防を呼び掛けながら駆け抜けました。年の瀬を迎えあわただしい季節となります。火気の取り扱いにはご注意ください。