



口すぼめ呼吸

深〜く長〜い呼吸です

1

ゆっくり深く
息を吸う

お腹を
ふくらませる



まずしっかりと息を吐ききり、
続けて鼻から深く息を吸う。
お腹がふくらむことを意識して。



- まずしっかりと息を吐ききります
- 鼻から5秒かけて吸います
- お腹がふくらむように



2

口をすぼめて息を吐ききる

口をすぼめて
細くゆっくり吐く

お腹を
へこませる



軽く口をすぼめて
ゆっくりと口から息を吐く。
肺の空気を全部出しきるように
意識して。



生活に
組み込んで
1セット
5回以上

- 口をすぼめて細くゆっくり
(ストローをくわえて吐くイメージ)
10秒くらいかけてしっかりと吐きます



横隔膜が上下に動くので
内臓マッサージ効果もあります

ポイント

お腹に手を当ててお腹の動きを確認しながら
行うとよい。吸う時間の2倍程度になるよう
にゆっくりと吐くのがコツ。



呼吸力と免疫力アップして
元気に春を迎えましょう

