

🌻羊を数えても眠れない?🌻

「羊が1匹、羊が2匹・・・🐏🐏」

なかなか眠れない夜、頭のなかで羊たちを思い浮かべた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

羊は英語で『sheep (シープ)』といい、一種の言葉遊びで『sleep (スリープ)』と似ていることから採用されたようです。



「one sheep...two sheep...」と羊さんを数える際に、「シープ」と発音すると自然と息を吐くことができるところにも眠りの根拠が隠れています。

不眠にお悩みの方は、お布団に横になりながらフーッと息をはき、腹式呼吸を取り入れてみてください。

より穏やかな時間が、皆さまの生活に増えていきますように。

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同

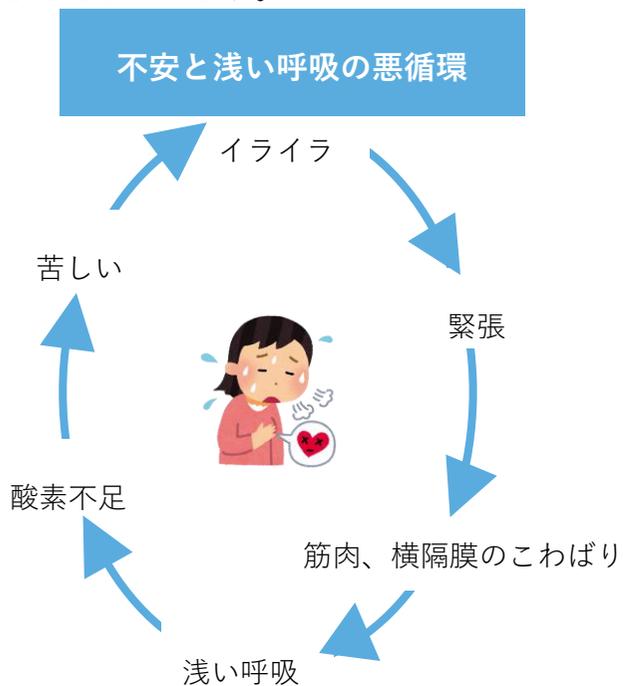


JUN CLINIC

🌸 ストレス社会と呼吸 🌸

日々の生活の中で、思うようにいかず焦ったり、イライラしたり、気持ちが落ち込むことがありますよね。

私たちの心と身体は緊張状態（交感神経優位）のとき、浅い呼吸になりがちです。そうすると必然的に、身体に取り込まれる酸素量も少なくなるため息苦しさという形で現れます。緊張状態が続くと、不安感も高まり、憂鬱気分や体の不調としてあらわれます。

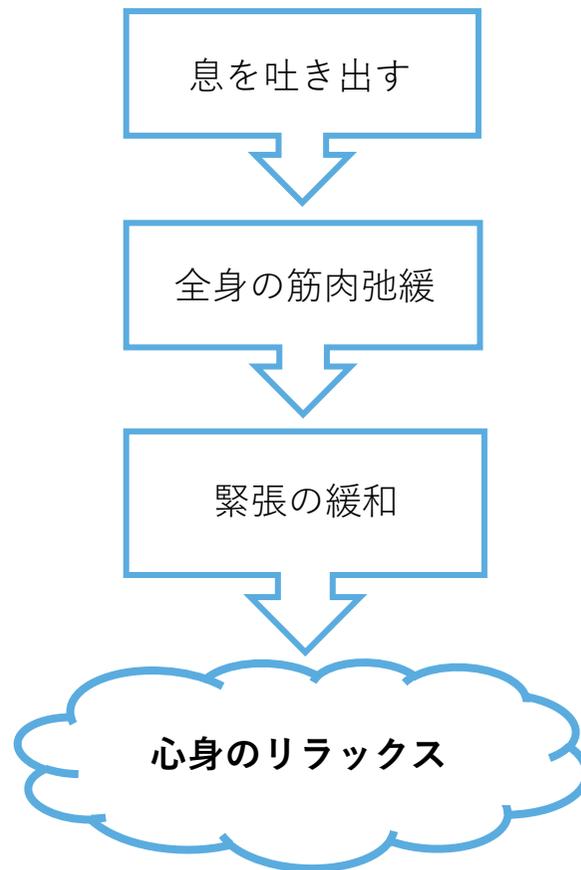


🌸 悪循環から抜け出そう 🌸

「なんだか息苦しいな、そんなとき酸素をたくさん吸わねば！」と思いがちですが、苦しいときほど息を吐き出すことが大切です。

息を吐くことで筋肉が弛緩するので、リラクゼーション効果があります。

また、次に吸う時の酸素量も増えるので効率的な呼吸となります。



🌸 効果的な息の吐き方は？ 🌸

今回は、腹圧を利用した腹式呼吸法をお伝えします。腹式呼吸は胸式呼吸よりもたくさん酸素を取り込むことができるので、大変おすすめです。

●腹式呼吸法●

みなさん、目をつぶってたくさんのおろそくが飾られたバースデーケーキを想像してみてください。

- 1、お腹のへこみを感じながら「フーっ」と口から息を吐き切る。
- 2、鼻から息をゆっくり吸い込みながら、お腹の膨らみを感じる。
- 3、口から「フーっ」とゆっくり息を吐き、お腹のへこみを感じる。

