

# 春は、「変化」が多い時期です



◎新しい仲間・環境

◎朝・晩の気温の高低差 etc...

気付かないうちに心身に  
大きなストレスがかかっている  
ことも！チェックが当てはまる  
人は少し立ち止まってみましょう。

あなたは大丈夫？チェック！

- ☐ 食欲がない、逆に過食
- ☐ 寝つきが悪く、眠りが浅い
- ☐ すぐ疲れる、だるい
- ☐ 気持ちが張り詰めている
- ☐ 集中が続かない。興味が持てない。

## 呼吸、浅くなっていますか？

◎浅いとなぜだめ？

- ・酸欠傾向、免疫低下
  - ・睡眠の質低下
  - ・不安の助長
  - ・痩せにくいからだ！？
- などなど

◎こんな人は浅くなりがち

- ・猫背、姿勢が悪い人  
…スマホずっといじっている  
パソコン作業など、長時間  
同一姿勢をとっている
- ・不安、ストレスが大きい人  
…呼吸はメンタルにも大きく  
関わっているよ！

深い呼吸ができると・・・

リラックス効果、血液循環が良くなる（冷え性に○）、

代謝が良くなる…など、良いことがたくさん！

呼吸筋ストレッチで身体も心もリフレッシュしましょう！  
姿勢も良くなりますよ！↓↓

[https://youtu.be/nuN-d0AwN\\_Y](https://youtu.be/nuN-d0AwN_Y)

この動画は沢井製薬運営「サワイ健康推進課」のwebサイト情報を基に作成しました。  
出典：姿勢を改善するとメンタルもリフレッシュできる「呼吸筋ストレッチ」

<https://kenko.sawai.co.jp/theme/202204.html>

