

# 不調のカギは 呼吸にあるって本当？

**疲れやすい・眠れない・ひどい肩こり・冷え性・便秘・・・など**

実は、こうした体の不調に「呼吸」が大きくかかわっているのです。

あなたは普段、どんな呼吸をしていますか？



# 呼吸が変われば 気持ちも変わる！

**ストレス・不安が強くなると**

→ 呼吸は浅く、速く、不安定になり、乱れます。

**楽しく、明るい気持ちは**

→ 呼吸は深く、ゆっくりとなり、落ち着きます。



2017年1月31日  
さかきばら訪問看護ステーション  
看護師 中野香織