

「深呼吸」でリフレッシュ

新型コロナウイルスの影響で、家にとじこもりがちの人も多いかもしれません。ちょっとした合間に、深呼吸をしてみませんか。深呼吸は、ラジオ体操の締めくくりの運動。体の中に新しい空気が入り、心も体もリフレッシュできますよ。



イラスト フカ田サトミ

ポイントは、よい姿勢で行うこと。年齢を重ねるごとに、呼吸が浅くなりがちですが、よい姿勢から深い呼吸が生まれ、また、深い呼吸をすることでよい姿勢がつけられます。

両腕を大きく使って、胸部を広げます。動作はゆっくり。ゆったりと深い呼吸をします。息は、鼻から吸って、口から吐きましょう。しっかり吐ききると、深く吸うことができます。

両腕が元に戻ったら、最後もよい姿勢で終わるようにしましょう。



日立市・及川謙治さん
NPO法人全国ラジオ
体操連盟1級ラジオ
体操指導士

ラジオ体操 実践編