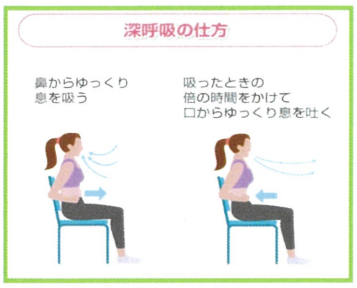
上河津診療所便り No.133 発行日 2024/11 回覧

深呼吸ってどんな呼吸？　～やりかた・効果～

・深呼吸とは…

ゆったりと深く行う腹式呼吸のことです。自律神経のバランスに関わっています。

・深呼吸のやりかた



① 背筋を伸ばし楽な姿勢で座る。
② おへその下に空気をためるイメージで鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。
③ おなかをへこませながら吸うときの倍の時間をかけて口から息を吐く。
④ 体調に合わせて無理のない程度に①～③を繰り返す。
5回繰り返した頃にリラックスした状態になります。

・効果

『 リラックス・ストレス効果 』
自律神経を整えて副交感神経が優位になるため、緊張や興奮が和らぎリラックスできます。

『 疲労効果 』
酸素をたくさん取り込むことで、疲労回復の効果があります。

『 集中力アップ 』
脳に十分な酸素を行き渡らせて、血行を良くすることができます。

『 ダイエット効果 』
内臓の血行が良くなることで、脂肪を燃焼させて代謝が上がります。

～お知らせ～

【予防接種(インフルエンザ・コロナウイルス)について】※同時接種可能

ご予約承っておりますが、予約なしでも接種できます！毎週水曜は１６時まで接種可能！
コロナウイルスワクチンはヌバキソビッド、コミナティ、ダイチロナを入荷しています。ご希望ワクチンがある方はご予約の際にお申し出ください。

【休診日】

１１月１２日(火)１３時３０分～１４時３０分　/　１１月１３日(水)午後　/　１１月２８日（木）午前

・オンライン診療（CLINICS）・
携帯電話やパソコンを使って
予約、診療、支払いまでできます。
下記の方がご利用できます。
【定期受診】【アレルギー性鼻炎（初めてでもOK）】
【胃カメラ事前相談】【新型コロナ陽性】

・ＷＥＢ問診（メルプ）・
問診票を事前に入力できます。
下記の方へご案内します。
【初めて・ひさしぶり】
【発熱外来（完全予約）】
【新型コロナ陽性（自己検査）（完全予約）】

診療時間のご案内　住所　：　賀茂郡河津町下佐ヶ野71－1（セブンイレブン下佐ヶ野店隣）　電話　：　0558(36)8606

（受付時間　8:00～11:30　13:00～15:30　診療時間　8:30～12:00　13:30～16:00　）

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午　前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午　後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休　診	伊藤淑子医師