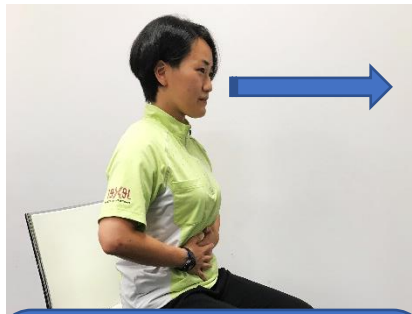


簡単！どこでも免疫UP！

《深呼吸》



鼻からたっぷり息を吸い5秒止める



吸った時の倍ぐらいの時間をかけてゆっくりと息を吐く
(鼻・口どちらからでもOK)

☞手のひらでお腹の膨らみを感じながら10回ほど繰り返しましょう。

自然に息を吐き切るだけでも筋肉を使います。筋肉を使うこと、リラックスをすることは、血流促進に繋がります。血流促進は、酸素や栄養素を細胞に行き届きやすくし、細胞を元気にします。また、血流促進は血圧を下げる効果も期待できます。

《バンザイストレッチ》

ぜひ日常に取り入れてみてね！

手のひらをグーの形にしてしっかりと握りましょう



手のひらを開き大きなパーの形にしましょう



☞手を下げたときに血液が指先まで流れていくことを感じてみましょう



血管の柔軟性が上がり血管の老化を防ぎます。また血管を縦に伸ばすことで血流がよくなり、カラダに酸素と栄養素を届けることができます。