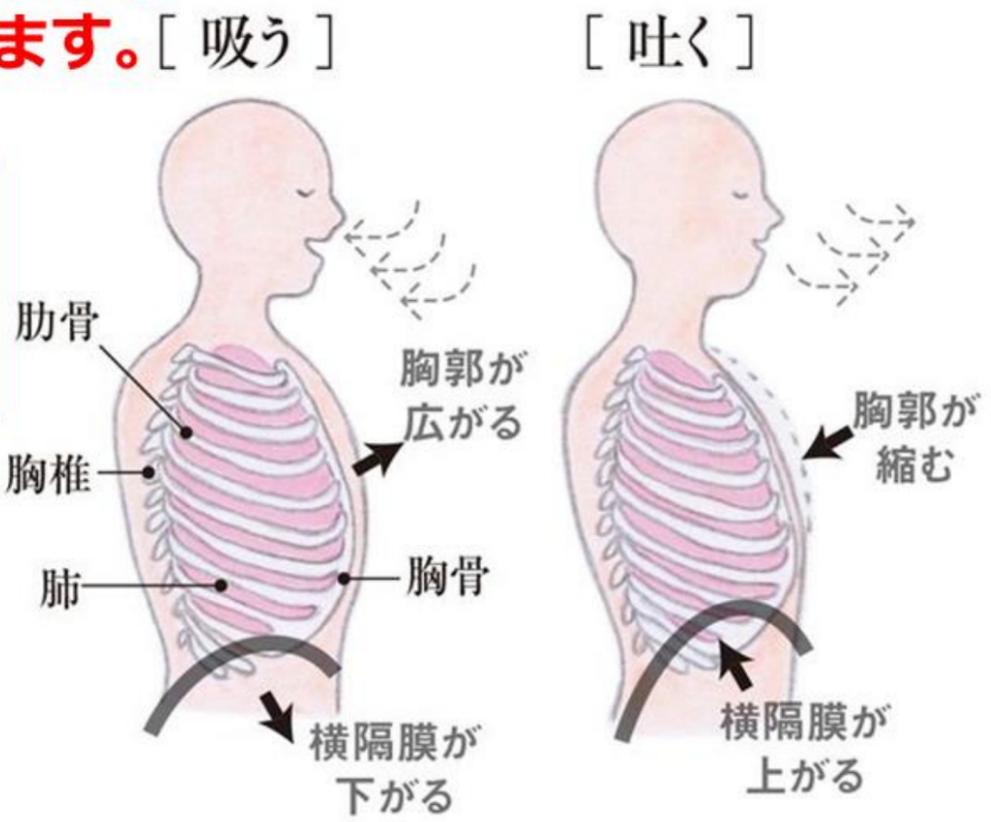
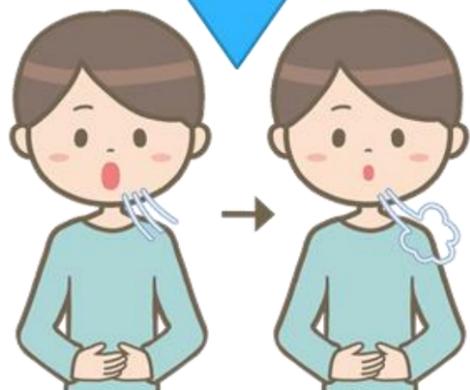


# 正しい呼吸できていますか？

マスク生活が続いて呼吸が浅くなったり、デスクワークなどで前かがみの姿勢の時間が長くなったりしていませんか？肋骨やその周りの筋肉が固くなり、さらに呼吸が浅くなります。**呼吸は肺を取り囲む肋骨とそのまわりの筋肉が動くことで成立している**ので、深く呼吸を行うためには肋骨が動くような呼吸を目指します。

お問い合わせはこちら  
「芦屋いいだ内科クリニック」  
TEL 0797-61-8767  
「RACS」  
TEL 080-6134-7761

肋骨のあたりに手を置き、吸い込んだ時に動くかどうかチェック



●肋骨が動かない、肩が上がる・・・肋骨の下にある横隔膜の動きが悪くなっています。緊張しやすく、肩こりに悩んでいませんか？まずは頑張りすぎずに、ゆったり、しっかり吐くことを意識しましょう

●横にも後ろにも広がる・・・しっかり正しい呼吸ができています！

●らくヨガ 担当：堀江先生  
毎週（火） 定員：10名  
13：30～14：30 

●今月のリラックス運動教室  
6/16（水） 定員：10名  
13：00～14：00   
担当：飯田院長

お申し込みは、お電話にて前日までにご予約をお願いします

