

呼吸がもたらす5つの 健康効果



効果① 筋肉がほぐされて血流がよくなる

筋肉のこわばりがとれると、圧迫されていた血管の通りがよくなる。



効果② 酸素が隅々まで届けられる

手足の冷えも解消される。



効果③ 自律神経のバランスが整えられる

胸郭を動かし「吸う」 → 交換神経を刺激

横隔膜を動かし「吐く」 → 副交感神経を刺激

両方を刺激し、

自律神経が整う。



効果④ 内臓のはたらきが活性される

呼吸筋が内臓を刺激し機能を高める



効果⑤ 精神的にリラックスできる

ゆっくり深い呼吸は、不安やストレスを取り除き、精神を落ち着かせる。