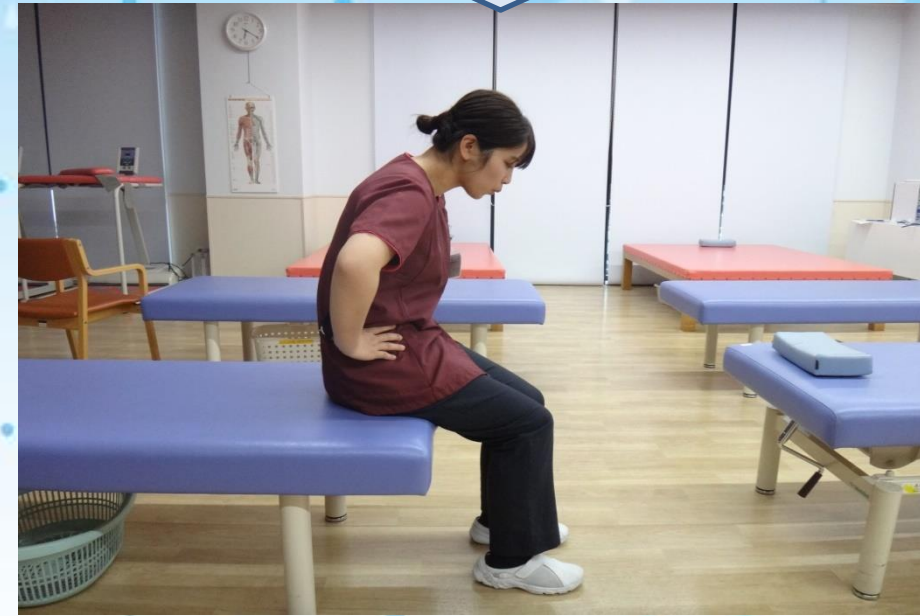
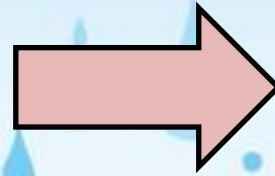


6月

横隔膜トレーニング

下腹部を意識すると
腹筋にも効果的！



①胸を開いて3秒息を吸う

②背中を丸めて下腹部をへこませながら
5～8秒かけて息を吐く

梅雨の時期は体の不調が起きやすいです。
横隔膜を鍛えることで呼吸が深くなり、血行が促進され、胃腸の活性化や気分の安定につながります。

・1セット10回、1日3セットが目標！



社会医療法人 盛全会
岡山西大寺病院
リハビリテーション科