



加藤内科 広報新聞 2月号

普段から意識して呼吸していますか？呼吸を変えることで、健康になるそうです
いつもどのような呼吸をしていますか？

コロナやインフルエンザ、花粉症でマスクをつけることが多い人は呼吸が
浅くなっているかもしれません

健康に効果のある呼吸法は腹式呼吸です



○鼻から息をすって、お腹の下に空気をためるようなイメージでお腹を膨らませます

○吐く時は、口からゆっくりと、身体の中の悪いものを出し切るイメージで息を吐き、お腹をへこませます。

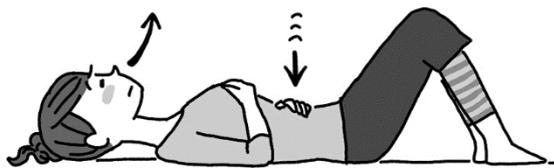
○これを無理なく10～20回くりかえしましょう

腹式呼吸の大きなメリットは、『リラックス効果』です

ポイントは、ゆっくり時間をかけて、息を吐くことです。このように腹式呼吸を行うことで、副交感神経が優位になり、
身体の緊張がほぐれてリラックスすることができます。日頃から呼吸に意識して、より健康的な生活を送りましょう！

寝る前に腹式呼吸をおこなうと、リラックス効果から、安眠、疲労回復効果の効果が
期待できるので、ぜひ試してみてくださいね

お休み前のリラックス呼吸



1. 仰向けで寝転がる

2. 足は骨盤の幅に開く

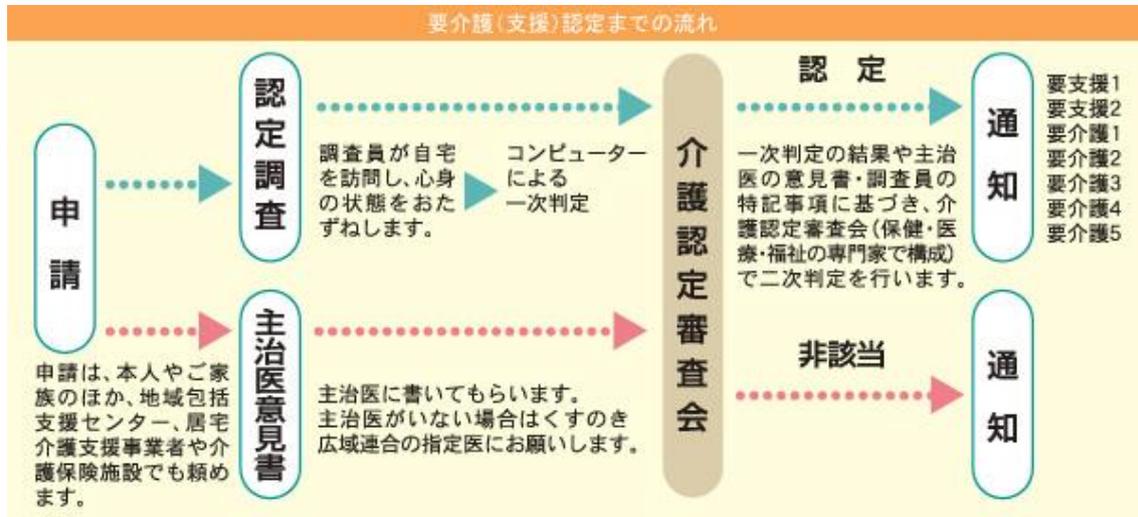
3. 両手を下腹部に添え、目を閉じる

4. 自然に繰り返される呼吸(吸う・吐く)に意識を向ける
慣れてきたら、鼻から吸った息を、口からゆっくり吐き出す

ポイントは、頭の中を空っぽにして呼吸だけに意識を向けることと、吸う息よりも吐く息に時間をかけることです
イライラして眠れない時や気持ちが高ぶっているとき、つかれているときにおすすめです！

介護保険のサービス、利用されていますか？

65歳以上の方で、「介護保険証」をお持ちの方は、介護認定を受けることで様々なサービスを受けることができます。
※加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病で、要介護状態にある40～64歳の方も介護認定が可能です。



日々の生活で困っていることはありませんか？

- ・自宅で自力での生活が不安に感じることはありませんか？
- ・病院を退院してからの生活に不安に感じたことはありませんか？

介護認定を受けるタイミングは人それぞれです

今すぐのサービスを必要としていない方でも、準備として介護認定を受けることをおすすめします。

認定を受けておくことで、困った時にいつでも相談できる環境をつくっておくと安心ですね。



健康や福祉、介護などに関する相談

西第1地域包括支援センター(担当地域 浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和の小学校校区)
堺市西区浜寺石津町西5丁11-21 TEL 072-268-5056

**介護認定の申請のことでわからないことは、お住まいの地域の窓口まで
お問い合わせ下さい**

堺市西区役所 地域福祉課 地域福祉係 TEL 072-275-1918