

若々しい呼吸を保つ秘策



毎日の忙しい生活の中で、若々しい体調を維持するためには呼吸にも注意を払うことが重要です。以下は、若々しい呼吸を保つためのいくつかの秘策です。

1. 深呼吸の習慣

深呼吸は**体内の酸素供給を増加させ、ストレスを軽減**します。毎日の何分かを深呼吸に費やすことで、気分がリラックスし、若々しいエネルギーが湧いてきます。



2. ヨガと瞑想

ヨガや瞑想は**心身の調和を促進し、深い呼吸を重視**します。これらの練習を通じて、呼吸のコントロールとリズムを整え、若々しいエネルギーを取り戻すことができます。

3. 自然の中での散歩

自然の中でゆっくり歩くことは、新鮮な空気を吸い込み、呼吸を整えるのに役立ちます。緑の中での散歩は**ストレスを軽減し、心肺機能を向上**させます。

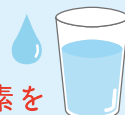


4. 正しい姿勢

正しい姿勢は良い呼吸をサポートします。背筋を伸ばし、肩をリラックスさせることで、**呼吸器系がスムーズに機能**し、若々しい呼吸を維持できます。

5. 水分補給

十分な水分補給は、**体内の細胞に酸素を供給するために重要**です。こまめに水を摂り、体を十分に潤しておくことが若々しい呼吸を促進します。



これらの簡単な習慣を取り入れることで、若々しい呼吸を保つことができます。毎日の生活に取り入れ、自分の呼吸に意識を向けることで、健康的で活力ある日々を送ることができるでしょう。

風邪・インフルエンザの大敵は乾燥

★ 部屋・のどを加湿して風邪予防 ★

冬になり外気が寒くなると、気になるのが乾燥です。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。



お部屋の乾燥対策

① 濡れタオルを干す

水に濡らしてよく絞ったタオルを部屋に干すと、お部屋が潤います。6畳につきバスタオル1枚。



② 水を入れたコップを置くだけでも加湿できます。



③ 植物を置く

植物は光合成を行うことで、水分を空気中に蒸散させます。新鮮な酸素も同時に吐き出すため、お部屋の空気を綺麗にする効果もあります。



のどの乾燥対策

のどの乾燥は就寝中に起こりやすいです。就寝前はコップ1杯の白湯や水を飲むと、のどの乾燥を防ぎます。就寝時は布製マスクや睡眠用マスクを着用すると、肌への負担や息苦しさを感じずのどを守れます。

気圧の変化や暖房器具の利用により乾燥しやすい冬場は、簡単にできる乾燥対策を心がけましょう。加湿器がなくても、身近なもので風邪予防はできますよ。

