

今号の  
テーマ

大きな声を出して  
気分もスッキリ爽快に!!

# ALSOK あんしんヨガ 第10回

両手で頬を温めながら  
大きな声を出すことでストレス発散、  
表情筋のストレッチとしても効果的です。

「ALSOKあんしんヨガ」は、椅子に座って行うヨガです。  
お子様からご高齢の方までどなたでも気軽に行えます。  
皆さんも今日から試してみませんか?

- 免疫力の向上
- 誤嚥予防
- 表情が豊かになる

## あんしんサンド呼吸

気分を落ち着かせたい時には…

目と口を軽く閉じ、頭の中に声を響かせるように「ん————」と低い声で発声します。



1  
よい姿勢と深い呼吸  
で呼吸を整えます。



2  
頬に手のひらを添えま  
しょう。お腹をしっかりへ  
こませるように一度、息  
を吐ききります。

Point  
お腹から  
声を出すことを  
意識します



3  
たっぷり息を吸ったら口を大  
きく開けて、息が続く限り  
「あ————」と  
発声します。3回ほど繰り返  
しましょう。

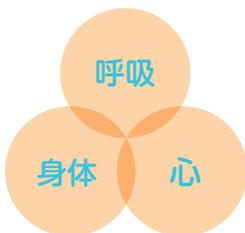


4  
よい姿勢 に戻り、  
呼吸を整えます。

⚠ 実施時の注意事項 無理をせず、息が続く範囲で行いましょう。血圧が高めの方は、体調に注意しながら行いましょう。

### ヨガとは

古代インドで発祥した  
心身をバランスよく鍛  
錬する健康法。①呼吸、  
②身体、③心を三位一  
体で行うという点に特  
徴があります。呼吸を  
通して、身体と心を整  
えます。



### よい姿勢と深い呼吸

すべてのポーズの基本です。

- ①足の裏がしっかり床に着くよう、座面に浅く腰かけます。
- ②背筋を伸ばし、今繰り返している自然な呼吸に意識を向けてみましょう。
- ③このまま深い呼吸に入っていきます。一度鼻から息を吐きましょう。鼻から吸ってー、鼻から吐きます。吸ってー、吐いてー、数回繰り返しましょう。

※鼻呼吸がつけられれば口呼吸でもOK



ALSOK公式  
YouTubeチャンネル  
「ALSOKあんしんヨガ」  
あんしんサンド呼吸を  
動画でご紹介しています。

ALSOKあんしんヨガ 紹介ページ 実施ガイドなどのダウンロードができます  
<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/always/#aw-top03>

ALSOKあんしんヨガ 検索