



# もみのきのきもち



武

今回は、健康になるための、正しい呼吸についてお話したいと思います。

浅く短い、回数の多い呼吸を、深く長く吸う、呼吸回数を少ない呼吸方にするこ  
とにより、効率よく酸素を取り込むよ  
うになります。

普通1分間に16〜20回の呼吸を、訓練次  
第で1分間に3〜4に持つていく事が出来  
ます。

呼吸の深さ軽やかでムラのない呼吸が良  
い呼吸です。



呼吸鍛錬の常用性をよく  
理解して、四六時中呼吸  
している普通の生活時に  
注意を払い、それを、意識的コントロール  
する事により、健康に導く事ができます。

自分に合った呼吸法を見つけてる事は良い薬  
を見つけてる事に匹敵します。  
是非呼吸に注意を払い自分に合った呼吸  
法を見つけて健康になって頂きたいと思  
います。



安曇野市  
A様 男性88歳

## ご利用者様の声

力加減が強すぎず弱す  
ぎず、丁度良いのでと  
ても気持ちが良い。又、  
ショートステイの時も  
ショート先まで来て下  
さり、有難いです。

ご本人様より

父もマッサージの時間を楽しみにしていて、  
とても喜んでいます。  
マッサージ師の望月さんとの会話も楽しそうにしていて  
家族としても、とても嬉しいです。

ご家族様より



## 今月のTOPICS

### ペット紹介

雑種猫 おいで  
性別年齢不明

塩尻市  
K様

野良猫の「おいで」です。  
おいで!と呼ぶと、  
よってくるからこの名前  
にしました。  
とても人懐こいので、  
首輪をつけました。



なんだか、  
縁起がいいですよ  
撮影者：北原



「穂高神社の三九郎」  
「穂高から観る磐梯岳」  
「初日の出」の写真を撮りました。



## 節分の鬼たち

利用者様のお宅で撮影させて  
いただきました。  
亡きご主人様の作品です。愛嬌  
のある可愛い鬼たちですね！



## 編集 後記

暖冬と、毎日のようにニュー  
スで、話題になっています。  
このまま春になってくれたら  
いいですね…(笑)

「もみのきのきもち」編集委員会