

## 【春の息吹きを思いっきりカラダに取り込もう!】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

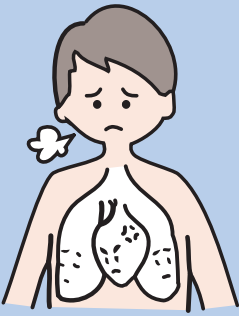
### 呼吸上手で心臓も血管年齢もアンチエイジング!

何かに集中したり、コンピュータを長時間同じ姿勢で見つめ続けていると、ふと呼吸が浅くなっていることに気がついたことはありませんか?

呼吸は、肺そのものが動くのではなく、肺周辺の筋肉や横隔膜が伸びたり、縮んだりポンプのような働きをして肺を押し縮めたり広げたりして、空気の入し入れを行っていきます。しかし、『息をのむ』『息をひそめる』などといった言葉があるように、人は集中したり、緊張すると呼吸を止めたり、呼吸が浅くなったりします。時間に追われてストレスを感じたり、デスクワークで絶えず肩に力が入る姿勢が続くと、肺の周辺の筋肉が硬くなってしまう、深い呼吸ができなくなってしまうのです。

を強いることになり、血圧の上昇や血管壁の老化を早め、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞といった病気につながってしまうのです。

では、心臓に負担をかけないためには、どうしたらよいのでしょうか。仕事や家事など集中しなければいけないときも、たまに手を止めて、お腹の底から息を長く吐き、緊張していた呼吸筋をゆっくりと緩めていきましょう。続いて、呼吸と深い関係がある自律神経を刺激するために、腕を上げ肩甲骨を動かしてください。日常の緊張から開放させるこのようなストレッチやメンテナンスを習慣にしていけることが大切です。柔軟な呼吸筋は、優れた空気清浄機としてあなたの体内のバランスを若々しく保ってくれるはずですよ。



インテグレート/岩田英理子

## インテグラシークリニックがオススメする

# 自律神経ケア 5,250円/30分

本格的な春の到来を前に、体調不良を改善し、美しく健康な心身を手に入れましょう。

自律神経は、内臓のさまざまな活動を支えている大事な機能。体調不良の原因が、実は自律神経のバランスを崩しているという場合が意外と多いものです。まずは自律神経とも深い関係のある、背中中のラインの筋肉を緩めて、呼吸を上手に取り入れる身体をつくるのが大切。呼吸を調整することで自律神経まであなたの味方にしていきます。

### こんな症状に効果的!

猫背

頭痛・不眠

ダイエット

肩こり・腰痛

内臓疾患

生理不順

## information

### ■「インテグラシーエクササイズ」クラス

4月のテーマは「姿勢」。2・3月に行って好評だった「THE アンチエイジング!プロポーション編」のエクササイズを引き続き、行います。人気クラスのため、お早めのお申込を!

▶4月14日(木)・28日(木)19:00~19:40

### ■「インテグラシーヨガ」クラス

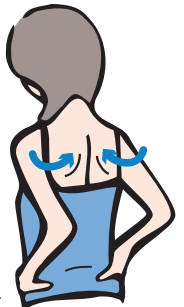
深い呼吸を練習してみましょう。4月のテーマは「姿勢」(美しいプロポーションと呼吸講座含む)。

▶4月7日(木)・21日(木)19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間  
セルフケア  
自律神経を  
アップ!

両手を腰にあて息を吐きながら左右の肩甲骨を真ん中に寄せるよう、肘を内側に向けて引き寄せます。10回を目安に。



## 統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~21:00 年中無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

