



## 腹式呼吸でリラクゼーション ～リラックスできる呼吸方法をご紹介～

### <腹式呼吸とは>

腹式呼吸は、息を吸う際に腹部を膨らませて、横隔膜を大きく動かす呼吸方法です。胸式呼吸という横隔膜をあまり動かさないで行う浅い呼吸に比べ、一度に吸える空気量が約2～3倍となります。横隔膜は、肋骨の下にあるドーム状の筋肉で膜状をしており、肺の周りにある筋肉や骨、横隔膜が動くことで呼吸を行っており、息を吸うと横隔膜は下がって肺も膨らみ口や鼻から空気が入って来ます。息を吐こうとすると、下がっていた横隔膜は肺と一緒に上がっていきます。

### <呼吸から得られるリラックス効果>

腹式呼吸で得られるもっとも大きな効果はリラックス効果です。腹式呼吸で優位に働くのは副交感神経で、副交感神経はリラックスしてい

るときに働きやすく、腹式呼吸によって副交感神経が優位に働くと気分が落ち着いて、リラックス効果を得ることができます。

腹式呼吸は立ったままや座ったままでもできますが、あおむけに寝た状態で膝を立てて、お腹に手を当てながら行うといいでしょう。口または鼻から大きく息を吐き出し、お腹をへこませる(横隔膜を引き上げる)その後、鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる(横隔膜を引き下げる)の手順で繰り返し行います。回数は5～10回程度から自分の状態に合わせてタイミングを計りながら実施してみましょう。毎日の生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

### ご存じですか？

#### 「健康被害救済制度」と「患者からの医薬品副作用報告」

問生活衛生薬務課…☎055(237)2550

医薬品副作用被害救済制度と生物由来製品感染等被害救済制度は、医薬品の副作用などにより入院が必要な程度健康被害を受けた方の救済を図る公的制度です。

「患者からの医薬品副作用報告」とは、医薬品による副作用が疑われる症例についての情報を、患者またはその家族から直接収集し、医薬品の安全対策に活用するための制度です。

(独)医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口  
午前9時～午後5時(平日のみ※年末年始を除く)

☎03-3506-9425

薬の副作用が出たら「PMDA  
(医薬品医療機器総合機構)」  
にお知らせください



患者副作用報告

検索

#### 医療・介護の情報検索システム 運用開始のお知らせ

問健康政策課…☎055(237)5484

11月1日より、病院・介護事業所などの情報をインターネット上で検索・閲覧できるシステムの運用を開始します。地図や住所からの他、受けられる支援など、さまざまな検索が可能です。ぜひご活用ください。



トップ  
ページの  
イメージ  
◀詳しく  
はこちら

#### 甲府市ひきこもり支援メタバースを利用してみませんか

問精神保健課…☎055(237)5741

市では、対面での相談が苦手な方がもっと気軽に相談できるよう、メタバース(インターネット上の仮想空間)を活用したひきこもり支援を行っています。

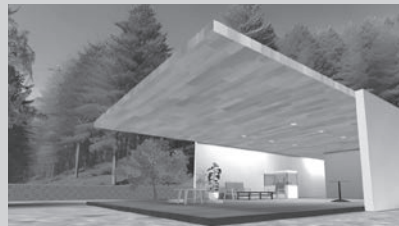
##### ▶心のよりどころ空間

誰でも24時間入室が可能な共有空間で、市のひきこもり支援に関する情報や、個別相談窓口の予約案内などを掲示しています。右記より入室できます。市ホームページからも入室可。



##### ▶森の相談ルーム(個別相談)

市民の方で、現在、精神保健課に相談していない方を対象に、市の精神保健福祉士などが個別の相談に応じます。ご希望の方は、心のよりどころ空間に設置されている予約フォームより申込できます(ニックネームとメールアドレスのみ必要です)。



▲森の相談ルーム

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順