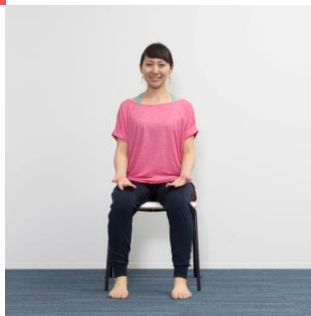


# 5. あんしんアッハッハ呼吸

## 1 基本の姿勢



この呼吸法はお腹から声を出して「あっはっは」と発声する呼吸法です。

この呼吸を行うと、肺が強くなり、風邪を引きにくくなる効果があります。

あんしんアッハッハ呼吸「アッハッハ」と発声する（笑う）ことで自然に複式呼吸を促します。

- 肺が強くなり風を引きにくくなる
- 体が温まり元気になる
- 表情が豊かになる
- 誤嚥予防 ・ 美顔効果

## 2 両手をお腹にあてる



あっはっは

お腹に手をあてて、一度息を吐ききります。

大きく吸って、お腹から「あっはっは」と息を吐き出します。

お腹が動くのを感じましょう。

### ポイント

テンポよく行いましょう。心臓や胃が弱い方は食道の逆流の恐れがあるため避けてください。また、眠気がとんで覚醒する呼吸法なので寝る前も避けましょう。

## 3 かけ声に合わせて発声する



あっはっは

次は、「あんしん、あんしん」というかけ声の後に発声します。

（3回繰り返す）

息を吸ってー、「あんしん、あんしん」

『あっはっは』

息を吸ってー、「あんしん、あんしん」

『あっはっは』

息を吸ってー、「あんしん、あんしん」

『あっはっは』

基本の姿勢に戻って呼吸を整えます。

## 4 基本の姿勢に戻る

