



呼吸は1日2万回！

その質が悪いと「隠れ酸欠」
→あらゆる不調の原因に！



1回1回の呼吸が
積み積もって
「今」がある

【書名】 毎朝10回の「深い呼吸」で体が変わる
【価格】 1,280円＋税
【著者】 藤麻美子
【監修】 医学博士 川嶋朗
【ISBN】 978-4-905073-59-8
【判型】 四六判並製 224p

成 人の大人は、毎日2万回以上、無意識に呼吸をしています。でも、普段の呼吸だけでは実は、脳や体が必要とするだけの「酸素」を取り切れていません。

たとえば、「長時間パソコンやスマホの作業をした後、頭がボーッとした」経験はありませんか？ これは、無意識に呼吸が浅くなり、脳に必要な酸素をとれなかったときの典型的な症状です。普段から意識的に深い呼吸をしていない人、定期的に運動をしていない人は、少しずつ普段の呼吸が浅くなり、じわじわと体や脳、精神面に不調が現れてきてしまうのです。

本書では、深い呼吸を1日3分、10回だけすることによって、その浅い呼吸の悪循環から脱出し、全身の細胞が活性化した状態をつくる方法をお伝えします！

↓裏面へ続く

著者 藤麻美子

日本統合医療学会山形県支部副支部長。高校教員時代に経験した交通事故のむち打ちや腰痛を改善する方法として、丹田呼吸法やヨガ、瞑想、統合医療などを学ぶ。完治が困難と言われる数々の症状、人間関係を劇的に改善。その後15年以上に渡り呼吸法の普及に努める。現在は呼吸法を通じた医療費削減社会づくりを目指して、地元山形を拠点に、東京、横浜、大阪、名古屋、仙台など全国各地で呼吸法セラピーを開催。企業・大学・地方公共団体での指導も多数行ない、好評を博している。手軽にできて、確実に効果の出る健康法として、『ゆほびか』（マキノ出版）で複数回にわたり特集記事が組まれるなど、今、注目が集まっている。

監修 川嶋朗

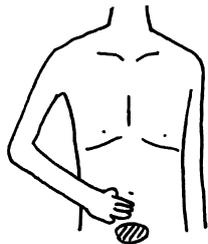
東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授、一般財団法人東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当、医学博士。漢方をはじめとするさまざまな代替、伝統医療を取り入れ、西洋医学と統合した医療を実践。西洋医学での専門は腎臓病、膠原病、高血圧など。主な著書に『医者が教える 人が死ぬときに後悔する34のリスト』『医者は自分や家族ががんになったとき、どんな治療をするのか』（アスコム）、『心もからだも「冷え」が万病のもと』（集英社）など多数がある。「林修の今でしょ！講座」「駆け込みドクター！」「ソレダメ！」「バイキング」など、人気番組に多数出演する人気医師。

簡易版

本書で紹介する
呼吸法の簡単な手順

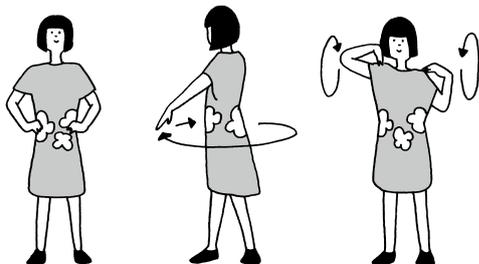
① 姿勢を整える

頭のとっぺんを、ふとーい
ヒモで引っ張られているイ
メージです。慣れるまでは、
壁を使ってもOK。



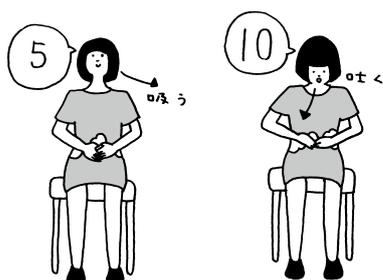
② 丹田（たんでん）
を意識する

全身の中心である丹田に
意識を集中させましょう。



③ 丹田フラダンス

呼吸がお腹の底まで入るように、ゆるやかに体を動か
す方法をいくつか紹介します。省略してもOK。
ハワイにいるような気分で、明るい太陽の日差しのイ
メージを持つとさらにGOOD。



④ 5秒で吸って、10秒で吐く

一番のポイントは、吐く息に集中することと、息
を吐きながら肛門あたりに力を入れていくこと。
10回繰り返します。
その他のコツは、本書の3章をご確認ください。

一流スポーツ選手、マインドフルネス、
坐禅瞑想、ヨガ、酸素バー……

今、注目の「呼吸法」を
一番シンプルに
まとめました!!

★ 医学的にも実証！ 深い呼吸の効果

- ・自律神経のうち「副交感神経」がぐっと上がりま
す。その結果、緊張がほぐれ、心も体もリラックス。
血行がよくなる、疲れが取れる、眠りが深くなる
といった効果があります。また、免疫力も格段によ
くなります。
- ・深い呼吸をする前後で、脳波のうち「α波」がア
ップしました。α波が多いとき、集中力が高まり、
体はリラックスしています。
その結果、単純な計算問題の正解数が、15%ほ
どアップしました。
- ・内臓、不随意筋が動くので、脳内物質の「セロト
ニン」が多量に分泌されます。気持ちよく、穏や
かな気持ちになれます。ストレスにも負けなくな
るでしょう。
- ・隠れ酸欠が解消し、体や脳が必要とする酸素が供
給されるので、老化がゆっくりになります。
- ・アメリカの研究で、血栓を予防するホルモン
PGI2 が分泌されることがわかっています。



疲れ、冷え、ネガティブ思考、痛み、不眠、
ストレス、血流不足、自律神経の乱れ、老化、
むくみ、更年期障害、生活習慣病……

あらゆる「不調」が改善！ 心と体が健康になり、
最高の自分を引き出すことができます。

リリースの問い合わせ先

株式会社文響社 広報担当

TEL : 03-3539-3737

FAX : 03-3539-3738

E-mail : info@bunkyosha.com

