

一般財団法人 関西労働保健協会

第124回 健康セミナーのご案内

(オンデマンド配信) 配信期間:2025年11月17日(月)~11月30日(日) 【無料】

テーマ「姿勢と呼吸を整える」

生きるために必要不可欠な呼吸は、実は姿勢やメンタルにも深く関わっています。長時間のデスクワークで猫背の姿勢が続くことで呼吸が浅くなっていたり、不安やストレスなどによって呼吸の回数が多くなってしまいます。浅くて速い呼吸が続くということは、常に不安にさらされていることを意味し、身体的にもメンタル的にもさまざまな悪影響が及ぶと考えられます。

しかし、姿勢を改善し、呼吸を意識的に深くゆっくりすることで、気分にもポジティブな変化をもたらすことができます。

そこで今回は、「からだの不調の原因は“呼吸”かも ～慢性的な肩こり、疲れが抜けない、眠りが浅いなど体調不良の原因は、呼吸の浅さが関わっている可能性が～」と題しまして、株式会社ウェルネス&スマイル代表で、運動指導歴30年と経験豊富なパーソナルトレーナーとしてご活躍の小林素明先生に、呼吸法やストレッチなど日常生活に役立つセルフケアの方法を、詳しくお話しいただきます。

演題：からだの不調の原因は“呼吸”かも

～慢性的な肩こり、疲れが抜けない、眠りが浅いなど

体調不良の原因は、呼吸の浅さが関わっている可能性が～

株式会社ウェルネス&スマイル 代表

小林 素明 先生

尚、今回の健康セミナーはオンライン形式で開催され、期間限定でご視聴いただけます。

【申込方法】

ホームページの「健康セミナーのお知らせ」から、申込フォームに入力して送信後、視聴ページに必要なアカウントとパスワードを自動返信いたします。

関西労健

検索