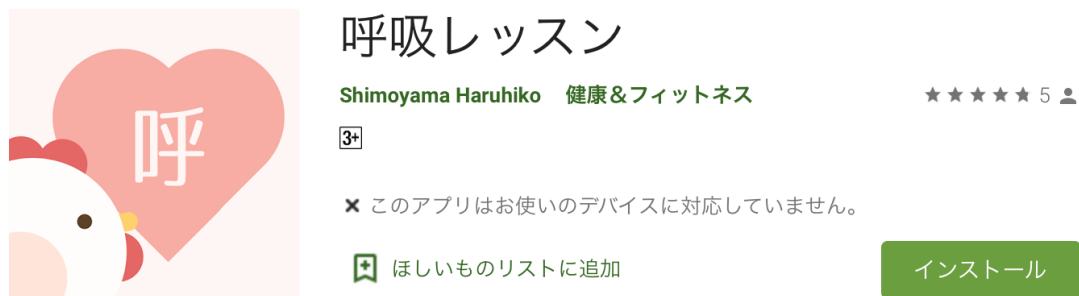


## 呼吸アプリ（リラクセーション）

呼吸はストレス緩和、リラクセーションに必須といってもいいほど重要なスキルであり、いつでもどこでも簡単にできるやり方の一つです。

無料で簡単にできるアプリを紹介します。

認知行動療法の第一人者の下山晴彦先生が開発に加わっています。



**呼吸レッスン**

Shimoyama Haruhiko 健康&フィットネス

★★★★★ 5人

3+

× このアプリはお使いのデバイスに対応していません。

ほしきものリストに追加

インストール

人はストレスが多いと身体が緊張して、呼吸が浅くなり、1分間の呼吸数が多くなります。理想的な呼吸は9～13回／1分とされています。

呼吸レッスンでは現在の呼吸数からリラックス度をにわたりのイラストで測ります。まずは自分の今の呼吸の回数を調べてみましょう。



ストレスが慢性化すると早い呼吸が慢性化することがあります。もし、早い呼吸になっていたら、理想の呼吸数になるようにレッスンができますので、一番多い13回を選択し、にわたりの動きに合わせて呼吸レッスンをやってみましょう。