




呼吸法 王女の川柳 ~ 鬼滅の刃 ~ 編

最近、マンガの『鬼滅の刃』が最終回を迎えたということで、一部社会現象となるまでの話題も集まりましたね。このマンガの内容の一つとして人間が鬼を倒すという目的があり、そのための必殺の剣術を繰り出す呼吸法があります。それが“全集中の呼吸” 実はこの呼吸法がマンガの世界だけでなく実生活にも非常に有効だと 順天堂大学医学部教授の小林先生が言っています。「呼吸法ほど即効性の高い健康法はありません」  -- 鬼は倒さなくとも息を吐き出す。人は1日2万回の呼吸をしているそうですが、そのほとんどが無意識です。そこで1日に1分間の呼吸法があります。

- やり方
- ・鼻と口から空気を吸う。
 - ・吐く時間を長くする。
 - ・いっしょに腸のマッサージをしながらやってみる。

- 効果
- ・血液に多くの酸素が取り込まれ全身の細胞が活性化になる。
 - ・副交感神経を整えることが出来る 気持いい〜♪ 92-777 777
 - ・腸内環境が良くなる
 - ・免疫力のUP ↑
 - ・回復効果・力を引き出す 
- ↑ マンガと同じですね 



よ.ちゃん だより

5月号 Vol.128

株式会社 ISO
~いっしょに保険を選びましょう~
餘助 康弘
090-1638-5351

歴史は繰り返す ①

現代と幕末は非常によく似ていると言われています。世界情勢もどうです。コレラ伝染病の流行、今はコロナの大震災などもありました…。そして、急激な変化も求められています。幕末当時も、ライフスタイル、制度、生き方、知識の世界へと様変わりした時代でした。



ヘアスタイル 服装も



持物



時計の文化は 来た時 (日本)

老舗 老舗の文化は 来た時 (日本)

しかし、私たちの先人達はそれをチャンスと捉え乗り越えてきました。今、私たちも進化を求められているのかも知れませんね。

＝マンガに学ぶ名言 ⑥＝

「失っても矢も盾も生きていくしかないんです
どんなに打つてのめりようとも」 by 炭治郎(鬼滅の刃)

「強さというものは肉体に付いてのみ使う言葉ではない
by 煉獄 杏寿郎 (鬼滅の刃)