

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2025

vol.9

忙しい毎日、 呼吸が浅く なっていませんか？

深呼吸は、心と体にとって、
最高のセルフケアです。

おすすめは「腹式呼吸」。
赤ちゃんが自然にしている理想的な呼吸です。
横隔膜がしっかり動き、副交感神経が働いて
リラックスしやすくなります。



01

まずは口から息を吐いて、
お腹をへこませます



02

鼻からゆっくり吸って
お腹をふくらませます

03

3秒ほど息を止めます

04

口からゆっくり吐きながら、再びお腹をへこませます
まずは1日10回程度から、
腹式呼吸をはじめてみましょう

腹式呼吸にはメリットが沢山！

ストレスの軽減とリラックス効果、
血行促進と便秘の改善
集中力・睡眠の質の向上などなど・・・
呼吸が変われば毎日が変わる！

未病指標では音声の入力でメンタルヘルスの測定が可能です。

生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



現在、
Webで
マンガを
公開中！

そろそろ
時間が
きれるわ



みびょうしひょう

