

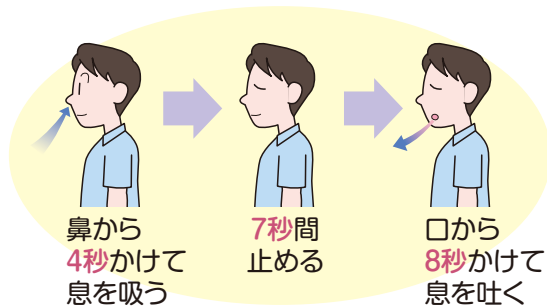
# 暑さ対策に、脳を冷やす「鼻呼吸」!?

体の中でも、特に脳は冷えにくいとされています。脳の温度が高いと熱中症のリスクも高まります。

そこで近年、効果的に脳を冷やす「鼻呼吸」が注目されています。これは、意識的に鼻から息を吸うことで鼻の奥に通っている多くの「毛細血管」を冷やし、冷えた血液を頭に送って脳を冷やす呼吸法です。

暑い日の外出時には時々涼しい場所へ移動して、冷たい空気を鼻の奥に送ってあげましょう。おすすめは**4・7・8のテンポ**で行う呼吸法です。

自律神経を整えて心と体もリラックスさせてくれるので、暑くて寝苦しい夜に行くと、脳を冷やして**睡眠を誘う効果**もあるとされています。ぜひ取り入れてはどうでしょう。



※秒数はあくまで目安です。無理をせず、息苦しくならない程度の長さで行いましょう。