

メールマガジン

さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

「疲れているのに眠れない」「夜中に目が覚めてしまう」そんな悩みが、寝る前のちょっとした工夫で解消するとしたら、こんなにうれしいことはありませんね？

今回は岡山駅前のヨガスタジオ「MITRA Yoga Studio」を訪問。代表の福永尚子さんに寝つきをよくする呼吸法について教えてもらいました。

ぜひチャレンジして、不眠がさらなる焦りや不安につながる前に改善しましょう！

記事の最後には、OGポイントがゲットできる「ガラポンくじ」もあります。ぜひ最後までお楽しみください！



▼特集(8月号前編)

(1)ぐっすり眠ろう！睡眠の質を高める呼吸法

▼お知らせ

(2)My 岡山ガス会員限定イベント

(3)Web ショップの耳より情報

▼お楽しみ

(4)ガラポンくじ



(1)ぐっすり眠ろう！睡眠の質を高める呼吸法

■寝つきを良くする呼吸法とは？

寝つきが悪い人の中には、布団に入ると、明日の予定や心配事をあれこれと考えてしまう人も多いのでは？

そこでおすすめなのが、就寝前に一日をリセットする「呼吸法」。深くゆったりと息をすることで、頭の思考を落ち着かせ、**自律神経の働きを整えるホルモン「セロトニン」の分泌が高まる**といわれています。毎日続けることで“入眠の儀式”となり、スムーズに眠れるでしょう。

■初心者向け呼吸法レッスン

呼吸法の効果を高めるために、まずは鏡を見ながら正しい姿勢を習得しましょう。

●基本の姿勢「安楽座(スカーサナ)」

- ①両脚を前に伸ばして座り、右膝を曲げ、右足のかかとを体に引き寄せる。
(腰が丸くなる方は、お尻の下に座布団を入れて浅く座る)



- ②左膝を曲げ、左足のかかとを右脚に引き寄せる。
 - ③骨盤を立て、両座骨均等に体重をのせる。胸や鎖骨を開き、肩を一つ下げて、両手を膝の上に置く。軽くあごをひき、優しく目を閉じる。
- ※あぐらが難しい方は正座でもOK



●基本の呼吸法

まずよく知られている腹式呼吸の練習をしましょう。

質のよい睡眠には、副交感神経を優位にすることが必要だといわれています。腹式呼吸によって体内に多くの空気を取り込むことで、交感神経が優位の状態から、副交感神経が優位の状態に切り替わりやすくなります。

<やり方>

- ①お腹に手を当て、新しい空気を取り入れるように鼻から息を吸ってお腹をふくらませる。
- ②要らないものを手放していくイメージでお腹をへこませながら、鼻から息を吐く。

最初は4秒で吸って、4秒で吐きます。慣れてきたら、4秒で吸って、6～8秒で吐くようにしましょう。一回に5～10呼吸行うのが目安です。



眼をつむって呼吸法を行えば、一日の疲れをリセット！心身がリラックスしますよ。

●応用編:「ウジャイ呼吸」

呼吸を重視するヨガには、さまざまな種類の呼吸法があります。

腹式呼吸ができるようになったら「ウジャイ呼吸」に挑戦してみましょう。胸式呼吸の一つで、喉に意識を向けて呼吸するのが特徴です。気の流れをコントロールしてリラックス効果を高めるため、不眠症に効くといわれています。

<やり方>

- ①お腹を引き締め、鼻から深く吸って胸に空気をためる。
 - ②喉の奥から「シュー」という寝息のような音を立てながら、鼻からゆっくり息を吐き出す。
- 4秒で吸って、4秒で吐きます。これを1回に5～10呼吸繰り返すのが目安です。

監修・福永さんより

「寝る前の5分は呼吸を整える」「3カ月は続ける！」と決めれば、“三日坊主”になりにくいですよ。「翌朝の目覚めがすっきりした」「仕事のパフォーマンスが上がった」といった効果が実感できるようになるでしょう。

今回ご紹介した呼吸法を続けることで、「これから寝る時間ですよ」と自然に身体が認識できるようになり、スムーズな入眠につながるでしょう。ぜひおやすみ前の5分に実践してみてくださいね。次回も福永さんから、就寝前におすすめのストレッチを教えてください。楽しみに！

<取材協力>

癒し専門ヨガスタジオ「MITRA Yoga Studio」
岡山市北区本町 10-22 本町ビル 503
問い合わせ先：<https://mitra-create.com/>

(2)My 岡山ガス会員限定イベント

My 岡山ガスにご登録いただいているお客さまだけの**限定イベント**のご案内です！

夏休みのワクワクイベント！ ～カルピスのヒミツ研究会 IN アスパラガス～

[日時]

8/23(水) 10時-12時/14時-16時

[対象]

小学4年生～6年生のお子さまとその保護者さま

[参加費]

お子さま一人につき500円(税込)

[場所]

岡山ガスショールーム アスパラガス

[定員]

9組18名(応募者多数の場合は抽選となります)

[応募締切]

8月13日(日)23:59まで

※My 岡山ガス会員さま限定イベントです※

乳酸菌の種類や働きについて楽しく学べるイベントです。顕微鏡を使ってカルピスに含まれる乳酸菌を見つけましょう！夏休みの自由研究にもおすすめです♪

※カルピスはアサヒ飲料株式会社の登録商標です。

抽選の結果は当選者の方のみメールにて8/14(月)以降にお知らせいたします。

[お申し込みはコチラから](#)

(3)Web ショップの耳より情報

岡山ガスの Web ショップではガス機器に関する**ちょっと得する情報**を掲載中！今回はその中から「**給湯器の長持ちのコツ**」をご紹介します！



給湯器の長持ちのコツ

POINT
1

温度設定は低めに。60℃など温度を高くすると給湯機器への負荷が高まります。

POINT
2

電源プラグを安易に抜き差ししない。

POINT
3

リモコンを「切」にして給湯栓側で水を使用したりシャワーを浴びたりしない。
機器通水部分の結露により、機器の寿命が短くなります。

POINT
4

機器や排気口の周囲には紙や木材など燃えやすいものは置かない。

ぜひ、ご自宅の給湯器でお試してください！

[Web ショップ\(長持ちのコツ\)はコチラから](#)

☆会員登録ページにログインできないときは[コチラ](#)をご覧ください☆

[→ユーザー名を忘れた方はコチラ](#)

[→パスワードを忘れた方はコチラ](#)

(4)ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に **1回**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

[→ チャレンジする](#)



■特典(OGポイント)

1等(100pt):5名さま

2等(10pt):20名さま

3等(1pt):1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2023年8月2日(水)~8月11日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。

ガラポンくじへの参加には、Web 会員ログインが必要です。

★[会員登録ページにログインできないときはコチラをご覧ください](#)★

[→ユーザー名を忘れた方はコチラ](#)

[→パスワードを忘れた方はコチラ](#)

★[メールマガジン・バックナンバーはコチラからお読みいただけます](#)★

[→メールマガジン・バックナンバーはコチラ](#)

ご利用における推奨環境について

My 岡山ガスのご利用は上記の環境でのご利用を推奨しております。

※推奨環境以外でのご利用や、推奨環境下でもお客さまの設定、機種などによっては正しく表示されない場合がございます。ご了承ください。

- パソコン
 - Windows OS
 - Microsoft Edge (最新版)
 - Google Chrome (最新版)
 - Mozilla Firefox (最新版)
 - Mac OS
 - Safari (最新版)
- スマートフォン
 - iOS
 - Safari (最新版)
 - Android
 - Google Chrome (最新版)

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は[こちら](#)から。

(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ
岡山市中区桜橋 2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、My 岡山ガスお問い合わせページから

[My 岡山ガス\(お問い合わせ\)](#)