



## “深呼吸最強説”



■今年横綱に昇進した大の里関が取り組み直前に大きく**深呼吸**をする姿は印象的です。  
(→私は、TVのスポーツニュースでしか見ていませんが)

■アニメ「鬼滅の刃」の主人公は「**全集中**、水の**呼吸**〇の型！」と叫び、**物凄い潜在能力**を発揮します。  
(→私は、子供と一緒に見た映画『無限列車編』でしか知りませんが)

「**深い呼吸**」の効用については  
集中力向上、ストレス解消、リラクセス効果、便秘改善、等々  
古来より様々な方面から言われています。

最近私が、特に着目しているのは、「**深呼吸**」による  
「**血行促進効果**」です。

歳をとってきたからか、プレッシャーがかかるとき  
**血流の悪化⇒体調の悪化**が、よく分かるようになっていました。

つまり、  
【感情の悪化⇒血流の悪化⇒体調の悪化】を実感しています。  
そこで・・・  
「**深呼吸**」を丁寧に繰り返すことにより・・・  
【**血流の改善⇒感情の改善⇒体調の改善**】も実感しています。

「効果がある」と思って 行っているのに  
実感できるのかもしれない。

私は “**深呼吸最強説**” を信じたいと思います。

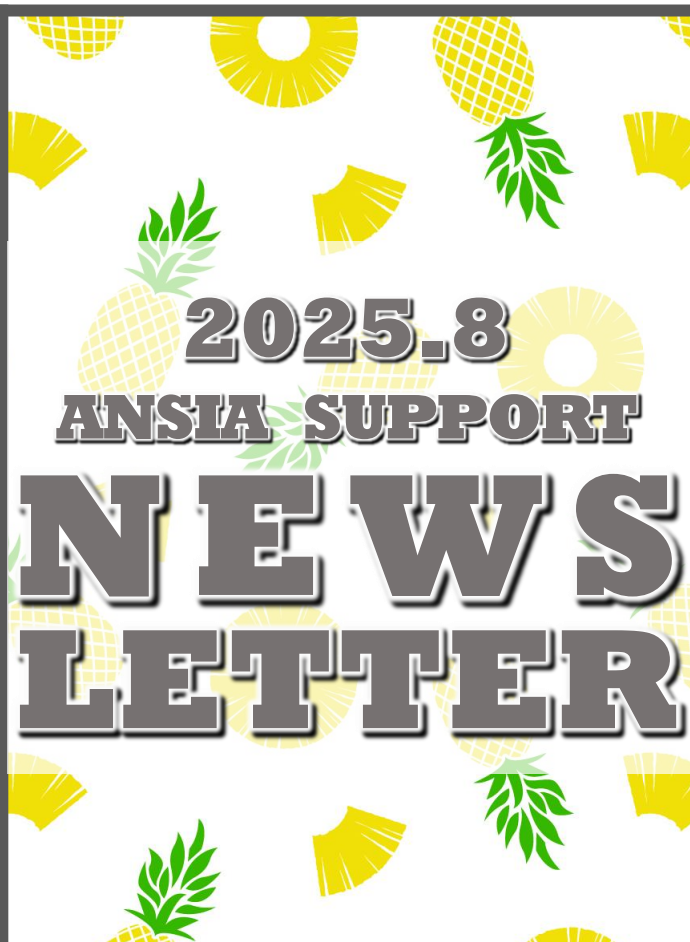
※「深呼吸」の正しい方法については、インターネット上に  
たくさん掲載されていますので  
興味のある方は検索いただければと思います。  
(ポイントは・・・①吐いて→②吸うの順番だと思います)  
2025年8月



伊藤 博英 (イトウ ヒロヒコ)

株式会社アンシアサポート 代表取締役  
ファイナンシャルプランナー (日本FP協会)  
損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)  
ライフコンサルタント (生命保険協会)  
証券外務員二種資格 (日本証券協会)  
群馬県異業種交流会ピーネット21 代表  
防災士 (日本防災士機構)  
元損保ジャパン総合職  
経営学修士  
北海道生まれ 群馬県安中市在住  
学生時代…山小屋での住込みバイトにはまる  
旅行で各地を旅していた時期も…  
異業種おやじバンド：ザ・ピーネッツ所属(vo.)  
趣味：仕事、旅行、読書、加“ワイク”、腹筋  
尊敬する人：遠藤周作氏、田坂広志氏、植松努氏

携帯：090-5570-2967



## ＜Topics＞

～ニュースレター発行50号突破記念企画～

## 超マニアック！アンシアクイズ！

完全な身内ネタで大変恐縮です。  
アンシアクイズを作りました。  
必ず答えに辿り着くヒントつきです。  
どうぞお付き合いください。

会社案内は  
こちらから  
ご覧ください



## 株式会社アンシアサポート

【本社】〒370-1201 群馬県高崎市倉賀野町186-3  
電話：027-395-4130 FAX:027-395-4132  
【奥多野事務所】〒370-1504 群馬県多野郡神流町万場296  
電話：0274-57-3311 FAX:0274-57-3313



お会いした方にはご案内していましたが  
5月からアンシアサポートに新しい仲間  
『伊藤 貴斗 (イトウ 貴斗)』さんが  
加わりました。(三人目の“イトウ”です！)



貴斗さんは金融や健康についてのセミナーが得意  
との事で、先日アンシア内で行って頂きました

ダイジェストで様々なお話を頂きましたが  
印象に残ったのが【**認知症**と**介護**】についての話です

かく言う私も“**認知症サポーター**”です  
今回改めて**認知症**について考えさせられ  
これは皆さんにお伝えしなければと  
思いました



①『**物忘れ**と**認知症**は違う』  
私は家の「ゴミ捨て」担当なのですが  
たまに忘れます。ただ指摘されると「しまった！」  
と思い出します。←これは**物忘れ**です。**認知症**は  
【**神経細胞の病的な変化**】の為、**丸ごと忘れてしま**  
**い**、指摘されても**思い出せません**

②『**原因がよく分かっていない**』  
一部の“**血管性認知症**”等は発生のメカニズムが解明  
されていますが、全体の**7割**を占める“**アルツハイ**  
**マー型認知症**”等は原因が解明されておらず  
根本的な治療法がありません。発症してしまうと  
進行を『**遅らせる**』治療しかないのが現状です

③『**軽度認知障害 (MCI)** という状態がある』  
**健康者**と**認知症**の中間に**軽度認知障害 (MCI)**と  
いう状態があり、この段階で適切な対策を行うと  
**26%**が**健康者**に回復することが分かってきました  
なので**認知症**は「**早期発見**」がとても大切です！

2025年 8月

伊東 剛典 (イトウ タカノリ)

株式会社アンシアサポート  
営業部長  
損害保険トータルプランナー (日本損害保険協会)  
トータルライフコンサルタント (生保協会認定FP)  
元損保ジャパントータルライフアドバイザー  
福井県生まれ 群馬県高崎市在住  
学生時代…陸上部に所属し、110mハードルや  
走高跳に打ち込む。  
趣味：仕事、映画鑑賞、お酒  
特技：指体操、ルービックキューブ



携帯：090-2174-5365

# 超マニアック アンシア クイズ

## ニュースレター発行50号突破記念企画！

### 問題①

アンシアサポートが毎年初詣に行っている神社の名前は  神社である。

ヒント▶アンシアサポートの事務所から約1.5kmのところにある。  
ヒント▶2021年～2025年2月号

A すさのお

B くらがの

C さんたい

D たかさき



### 問題②

伊藤が考案・提唱している完全オリジナルのエクササイズの名前は  エクササイズである。

ヒント▶両手に持てる物。本来の用途ではない。  
ヒント▶2022年6月号、LINE公式オリジナル動画集

A ちょうちん

B カバン

C スリッパ

D バッグ



### 問題③

アンシアサポートの公式キャラクターである、あんしあさんの好きな色は  色である。

ヒント▶あんしあさんが着ているつなぎの色。  
ヒント▶2024年7月号

A にんじん

B やまぶき

C だいだい

D オレンジ



### 問題④

疑似体験動画（生命保険編）ではスタッフ全員で  に挑戦している。

ヒント▶タイミングを合わせたり、感情を込めたり…やってみて初めて分かる大変さ。  
ヒント▶LINE公式オリジナル動画集

A 漫才

B 楽器演奏

C ダンス

D 吹き替え



### 問題⑤

アンシアサポートの社名は「私たちは安心と幸せをサポートします」という経営理念が由来であり、ロゴマークは  がモチーフだ。

ヒント▶美しい円錐形。唯一無二の存在感。  
ヒント▶2024年4月号、5月号

A おにぎり

B ダイヤモンド

C 榛名山

D 富士山



### 問題⑥

自動車事故の対応でアンシアサポートがもっとも大切と考えていることは  関係だ。

ヒント▶疑似体験動画（自動車事故編）で伊藤が5回繰り返している言葉。  
ヒント▶LINE公式オリジナル動画集

A 信頼

B 友好

C 因果

D 上下



私たちは安心と幸せをサポートします

## 生命保険

入院、手術…家族や自身に起こる万一に備えて、できることを一緒に考えます。生活状況の変化に応じて保障の見直しもサポートさせていただきます。

## 自動車保険

自動車事故への備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し最善の解決へ向け、サポートします。

## 火災保険

火災や自然災害等への備えをご提案します。保険会社と緊密に連携し、復旧をサポートします。

## 賠償の保険

賠償トラブルへの備えをご提案します。不安に寄り添います。保険会社と緊密に連携し、最善の解決へ向けサポートします。

## おケガの保険

日常生活での偶然なおケガへの備えをご提案します。

## 保険以外のことも

私たちは長年にわたり、多種多様な職種・バックグラウンドを持つ方々から親しくして頂いております。

「こういう仕事をしている人はいない？」  
「こんな趣味の人は？」「こんな会社知ってる？」など  
まずは、お気軽におたずねください。

★弁護士、税理士、司法書士、社労士 等、様々な専門家を紹介しています！

A?B?C?D?→

六埋め四択問題！ヒントも沢山！解答は9月号に掲載予定！

QR読取友達登録



←公式アカウント  
過去ニコーズ  
動画閲覧可