



## “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○の型！」  
と呼び、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、リラックス効果、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す。

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 行っているので  
実感できるのかもしれません。

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 ヒロヒデ)

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

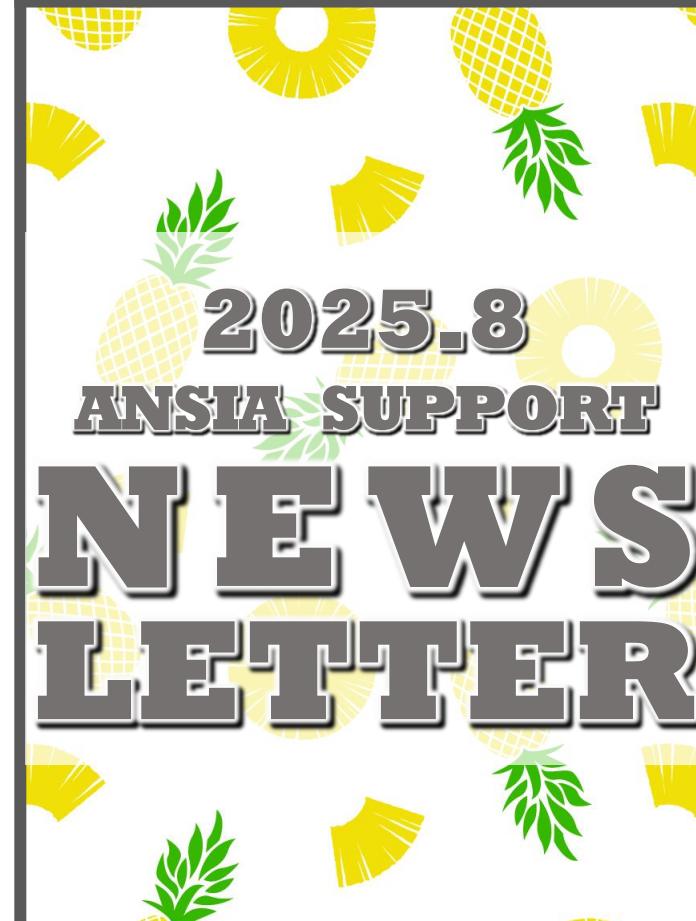
びかけで各地を旅していた時期も…

異業種おやじバンド：ザ・ビーネッツ所属(vo.)

趣味：仕事、旅行、読書、かわいい絵本、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 タクト）』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“認知症サポート”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  
【神經細胞の病的な変化】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』治療しかないので現状です

#### ③『軽度認知障害（MCI）という状態がある』

健常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%が健常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

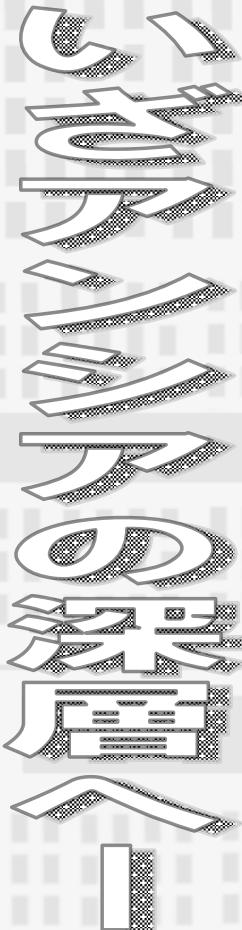
福井県生まれ 群馬県高崎市在住  
学生時代…陸上部に所属し、110mハードルや  
走高跳に打ち込む。

趣味：仕事、映画鑑賞、お酒  
特技：指体操、ルーピックキューブ



携帯：090-2174-5365

# 超マニアック アンシア クイズ



QR読み取ると友達登録



← 公式アカウント  
動画閲覧可  
過去二コマント

# 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  
と一緒に考えます。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。

# 保険以外のことでも

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  
ご紹介しています！