

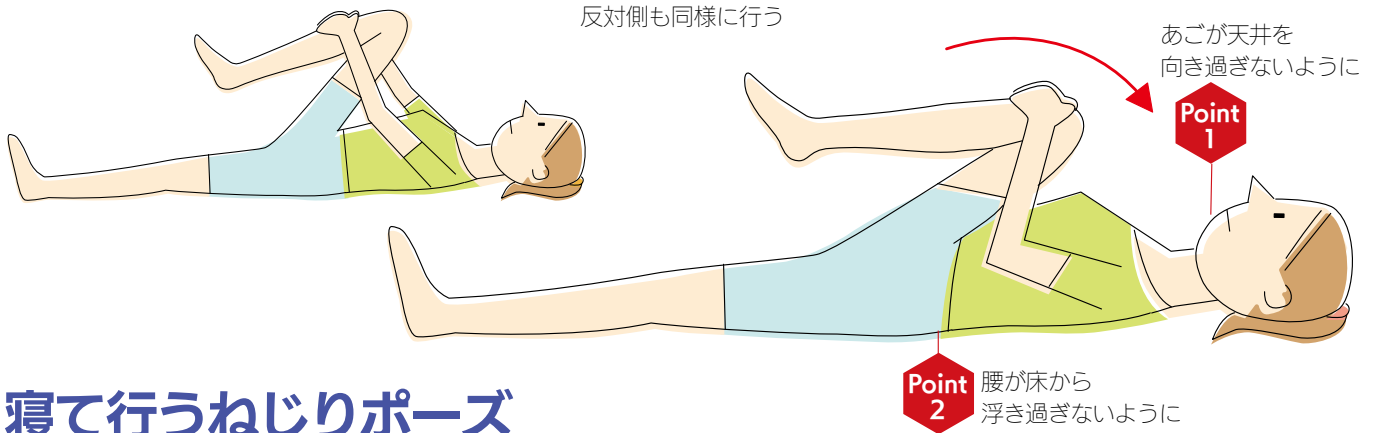
便秘を解消する

腸の動きを活性化させるストレッチを毎日の生活に取り入れてみましょう。下腹部に刺激を与えることで血流がよくなり、お腹に溜まったガスや老廃物の排出が促されます。

ガス抜きポーズ

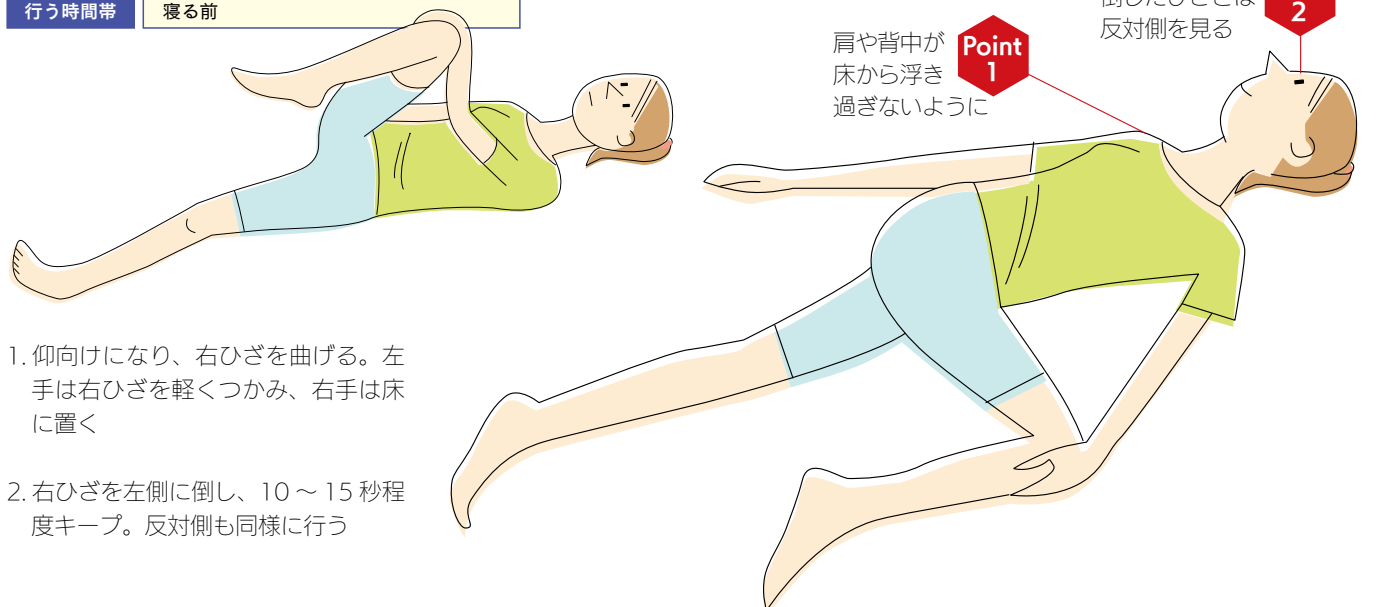
行う回数	10～15秒程度/左右各1回
行う時間帯	朝、晩、下腹部の不快感を感じる時

1. 仰向けになり、右ひざを曲げ、ひざに両手をそえる
2. ひざを引き寄せ腰を伸ばし、10～15秒程度深呼吸する。反対側も同様に行う



寝て行うねじりポーズ

行う回数	10～15秒程度/左右各1回
行う時間帯	寝る前



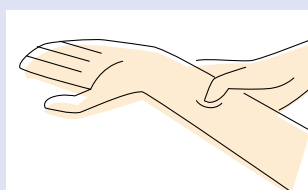
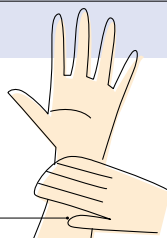
1. 仰向けになり、右ひざを曲げる。左手は右ひざを軽くつかみ、右手は床に置く
2. 右ひざを左側に倒し、10～15秒程度キープ。反対側も同様に行う

便秘の悩みに効くツボ

便秘を解消する特効ツボは、腕の内側にある「間使」です。トイレで便座に腰かけながら、ゆっくり押し揉みましょう。腸が動き出すのがわかるはずです。

手首の横ジワから肘に向かって5本指をそろえて置いたとき、親指が当たるところが間使のツボ

間使



押し方

親指をツボに当て、残りの指で下から腕を支えるようにしながら押し揉む。左右交互にくり返す