

便秘をすっきりさせたい方へ

C

A

B

C

歩ける方

排便時の「いきむ」姿勢を取るためには、下腹部に力を入れ、腰を安定させる必要があります。無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘をすっきりさせる体操を行いましょう。

1 からだのねじり体操(15回)

腸にリズムカルな刺激を

※水を入れたペットボトルを準備



足を肩幅に開く



両手にペットボトルを持って左右に体をねじる！

2 はいて～すって～(20回)

腸を動かそう



たくさん息をはく
(お腹がへこむ)

※両方のかかとを上げる



すう～っと息をすう
(お腹がふくらむ)