

便秘をすっきりさせたい方へ

G

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 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)

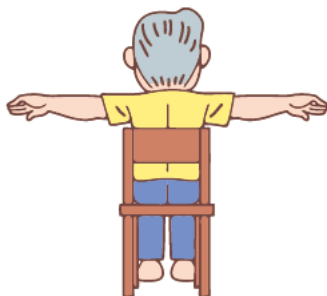
※両方のかかとを上げる



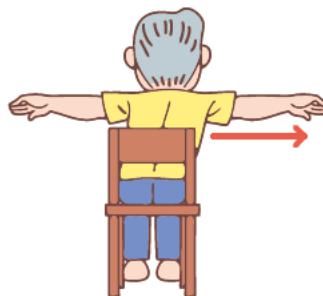
すう～っと息をすう(お腹がふくらむ)

2 上体左右ずらし(左右各10回ずつ)

お腹を動かそう



イスにすわって
両手を広げる



腰から上を水平にずらす
2、3秒したら反対側も同じように

※両手を広げることが困難な場合は両手を
下げて実施してもOK