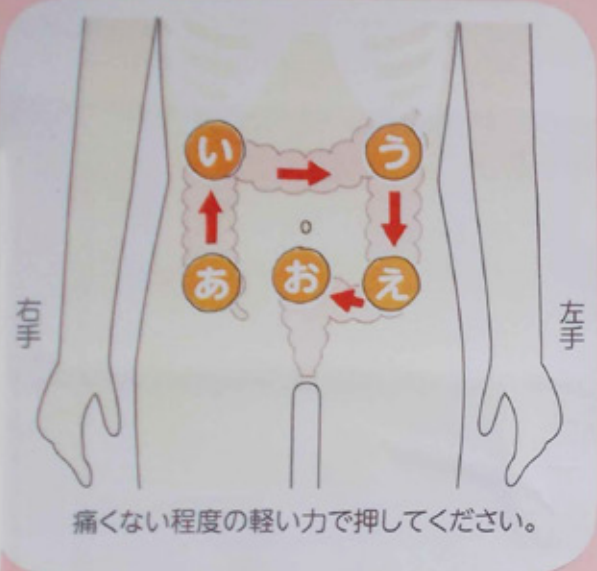


便秘とマッサージ 大腸

④ 時計回り

食べた物が通過する順番に押し上げることで、便の排出を促すことが期待できます。



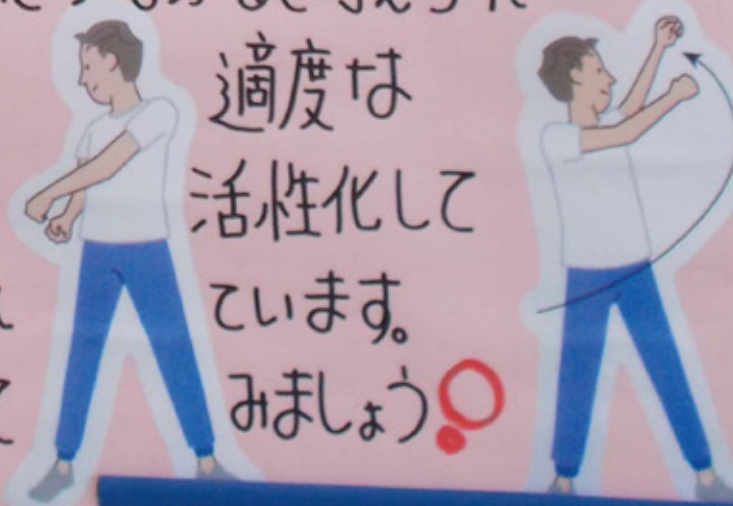
- ① あ 右下 (右太ももの付け根の上)
- ② い 右上 (右のろっ骨の下)
- ③ う 左上 (左のろっ骨の下)
- ④ え 左下 (左太ももの付け根の上)
- ⑤ お 中央下 (へその下)

痛くない程度の軽い力で押ししてください。

このマッサージは朝起きたときや、お風呂から出たあとなどに行うとよいでしょう。ただし、お腹のけがや病気で通院中の方や妊娠している方は控えたほうがよいでしょう。

④ 「揺らす」「ひねる」運動で腸に適度な刺激を！ウォーキングや運動も便秘の改善につながると考えられ

腸を揺らしたり、ひねったり刺激を与え腸の運動をしているのが理由の一つと言われ「揺らす」「ひねる」を意識して運動して



適度な活性化しています。みましょ！