

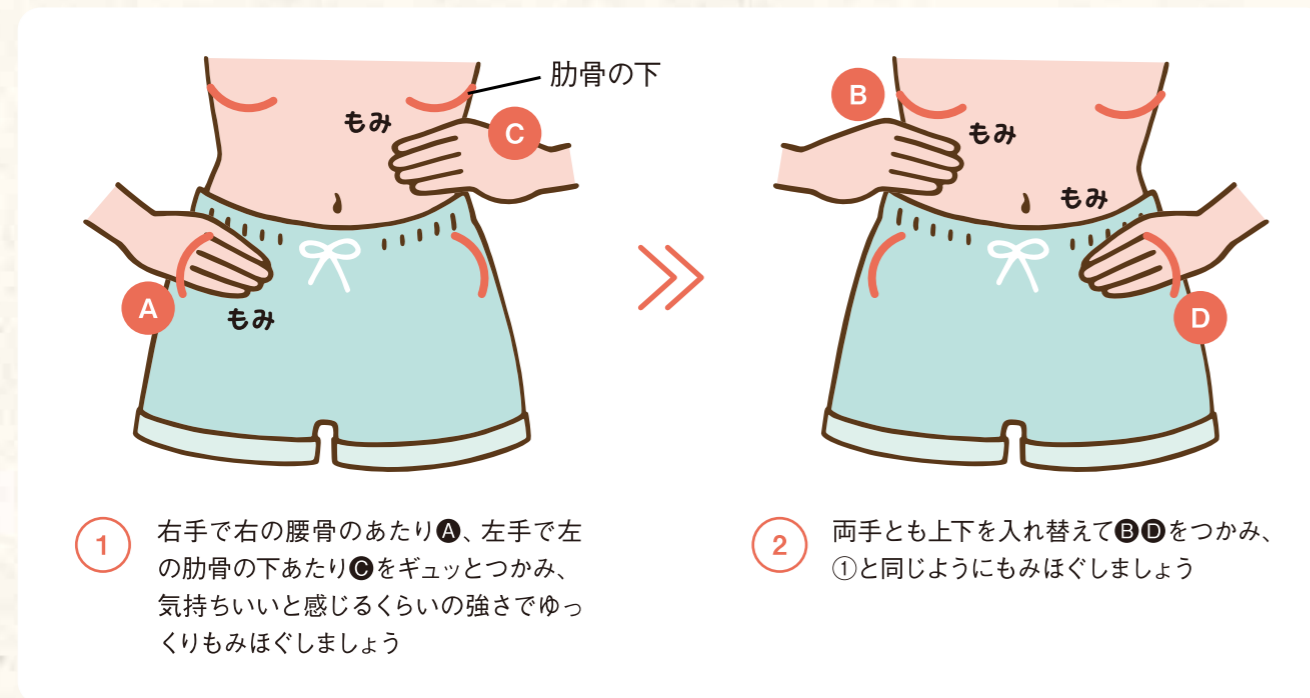
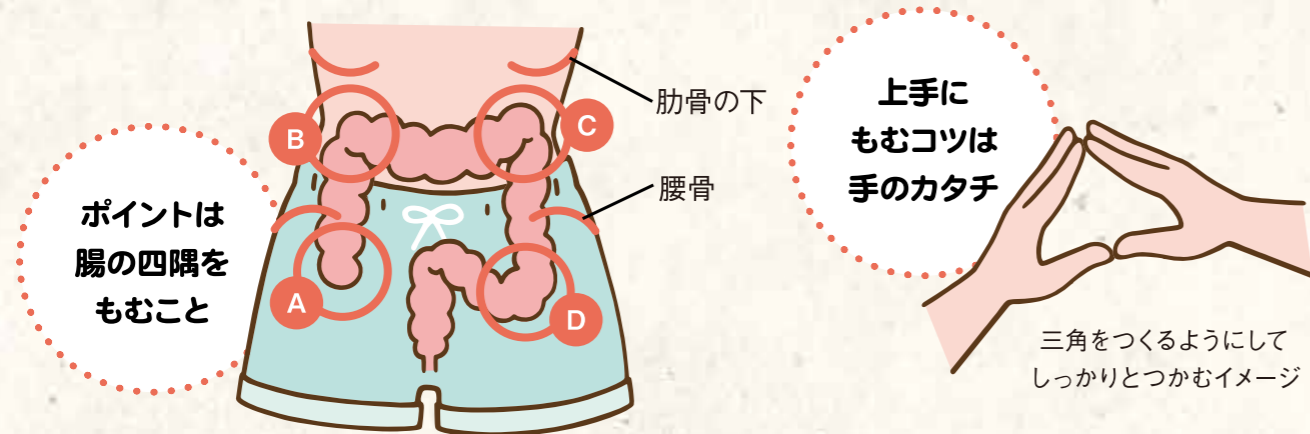
腸の動きをよくすることも快便への第一歩

腸の四隅をもみほぐす

基本の腸もみを取り入れてみませんか!

腸の動きが悪くなると、腸の血流やリンパの流れが滞るだけでなく、自律神経のバランスも崩れやすくなってしまいます。すると、身体の不調だけでなく、心の不調にもつながってしまうことも。腸はお腹の上から直接もんであげることによって動きがよくなるといわれています。毎日たった3分の腸もみで、身体も心も健康に保ってみませんか。

便が溜まりやすいのは、左右の肋骨の下と腰骨の近くの4ヶ所!
大腸の四隅を意識しながら、しっかりもみほぐしましょう。



参考: 小林弘幸著「小林式腸トレ」

快適な便通は元気の源! /

「腸もみ」でイキイキ健康な身体をつくろう



若い頃はそうでもなかったのに、年齢とともに「便秘に悩まされてしまっている」なんてことはありませんか? 高齢期に増える便秘の多くは腸の力が弱ってきていることが原因かもしれません。腸には全身の約70%もの免疫細胞が集まっているといわれています。ですから、便秘になると身体の免疫力が低下してしまうのです。腸は健康のパロメーター。毎日できる「腸もみ」で便秘を改善し、美しい腸と健康な身体を手に入れましょう!

毎日の便通は健康のシグナル!
自分の便通タイプをチェックしてみましょう

硬 ↑

便秘ゾーン
強くいきまないと出ない
コロコロ便・硬い便

正常ゾーン
最小限の力でラクに出せる
やや硬い便・普通便・やや柔らかい便

下痢ゾーン
出してもすっきりせず
何度もトイレにいきたくなる
泥状便・水様便

↓ 軟

こんな便の症状を感じたら、
まずは毎日の生活習慣を見直してみましょう

- 便が硬くなった**
水を飲む量が減ってきていませんか?
- 便の量が少なくなった**
しっかり食事をとっていますか?
- 排便に必要な筋力が低下してきた**
毎日適度な運動ができていますか?
- あまり便意を感じなくなってきた**
時間を決めてトイレに行く習慣をつけてみましょう