

# ひとことアドバイス

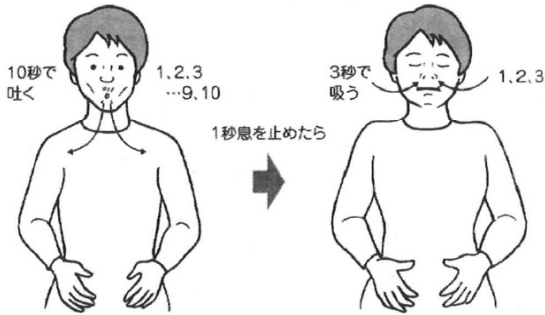
## 〈便秘改善に効く体操〉

スタッフより

便秘の改善や排泄動作のための体操を紹介しました。すっきり快便を目標に体操をしてみてくださいね。

### 1 呼吸体操

10回×1セット

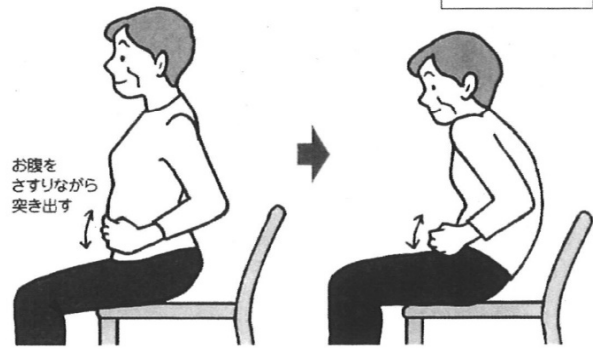


- ①手をお腹に当て、口をすぼめて10を数えながら息を吐ききります。
- ②1秒息を止め、3つ数えながら鼻から息を吸います。

**効果** ゆっくりと長めに息を吐くことで副交感神経が優位になり、胃や腸などの消化器が活発に活動し、大腸の蠕動運動により便の移動が促されます

### 2 おへそ突き出し体操

10回×1セット



- ①イスに座ります。
- ②手でお腹をさすりながら、おへそを突き出したり、引っ込めたりして骨盤を大きく前後に傾けます。

**効果** 便秘の改善のため、骨盤を大きく動かし腸の動きを促します

月刊  
デイ

### 3 イスでお尻歩き

10回×1セット

※イスからの転落に注意



#### 応用

クッションなどを両足の間に挟み、ももの内側（内転筋）を意識しながら運動すると、さらに骨盤周りの筋肉が活性化します。

**効果** お尻歩きで骨盤や内蔵を刺激し、腸の活動を促す効果があります

### 4 床でお尻歩き

10回×1セット



畳の上など広い場所で長座位になり、お尻歩き運動をします。

**効果** お尻歩きで骨盤や内蔵を刺激し、腸の活動を促す効果があります

(月刊デイ付録)

月刊  
デイ