

健康だより



便秘解消体操

便秘でおなかがすっきりしないというかたはいませんか？

便秘とは「3日以上便がでない状態、または毎日排便があっても便が残っているような感じがする状態」といわれていますが、個人差があるのが現状です。

どうにかして便秘を解消したいけれど、なかなか解消できない。でも、すぐにクスリに頼るのも気がすすまない…。

そんな経験は、ありませんか？

今回は、ちょっとした体操をすることで、便秘が解消する体操をご紹介します。

無理をせず自分のペースで体操を!

◇ヨガ（赤ちゃんのポーズ）

1. 息を吸いながらひざを立てて座り、右手で左足、左手で右足をもつ感じで腕をクロスさせて両足のすねを抱える。
2. 体を後ろに倒し、かかとをお尻に近づけ、あごをひき、息を吐きながらお腹を圧縮し、しばらくそのままに。



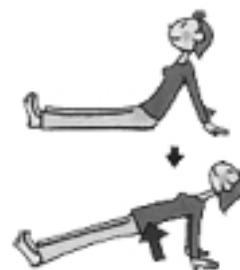
◇足を上げてV字を作る体操

1. 両足をのばして座り、両手を後ろにつく。
2. 腹筋を意識しながら、両足を伸ばしたまま、ゆっくりと上げ、約30秒静止したあと1に戻る。



◇腰を持ち上げる体操

1. 両足をのばして座り、両手を後ろにつく。
2. 肩からつま先まで一直線になるように、腰を持ち上げ、約15秒静止したあと1に戻る。



その他にも、腹筋運動は腸のゆるみやたるみを改善し、血の流れをよくして胃腸の働きを高めて便秘解消に役立ちます。

外出の際にいつもより早足で歩いたり、なるべく階段を使ったり、毎日の心がけが大切です。無理なく毎日の習慣にして、便秘を解消していきましょう。