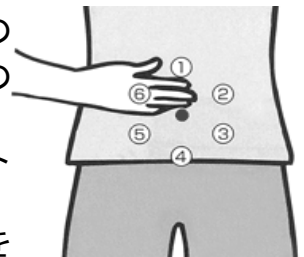


これだけは知っておこう！しておこう！

～胃腸のためのエクササイズ～

胃腸はストレスにとっても弱い器官。適度な運動は血行をよくし、胃壁の神経伝達の働きを高めます。そこで注目を集めているのが「腸もみエクササイズ」。腸の大切さを再確認して自身の体質を改善するために自宅でできるセルフケアです。3種の腸もみで癒着を緩めたり固さをもみほぐします。その結果、便秘を改善して体質（アレルギー、肌質、肩こりなど）改善、さらにはウエストのサイズダウン、美肌づくりなどの美容にも効果が表れるとか！今回は「腸もみエクササイズ」を紹介します。

図1



内側に右手の親指以外の指を入れ（肋骨と骨盤の間を2cm間隔）親指は背中側に出し、ウエストを挟むようにする。2. ゆっくり吐きながら腕を1, 2, 3, 4で押し込み、5, 6, 7, 8で息を吸いながら元に戻す。これを3回繰り返す。3. 反対側も同様に3回もみ込む。

Ⅲ 胃・肝臓エクササイズ

1. 仰向けになり、小腸の時と同じハートの手を作る。ゆっくりと息を吸ったら、吐きながら左側の肋骨の下へ押し込み、ほじるようなイメージで押し込む。息を吐ききるまで、8カウントを目安に押し、2cmずつ移動しながら4ヶ所を、3セット行う。3セット終わったら大きく深呼吸。2. ゆっくり息を吸い、吐きながらみぞおちへハートの手をグッと押し込む。胃と同じ要領で、右側の肋骨の下をもむ。

I 小腸エクササイズ



Ⅱ 大腸エクササイズ



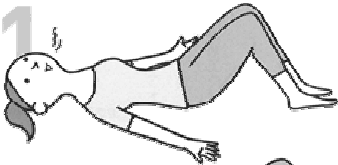
Ⅲ 胃・肝臓エクササイズ



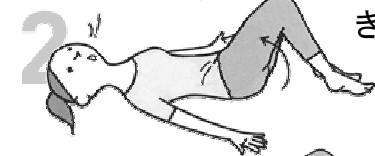
1. リラックス呼吸法

仰向けに寝転がってリラックスしたら、ゆっくりと息を鼻から吸い込み、口から吐く。「ふう～」と吐くのではなく「はぁ～」というイメージ。5回繰り返す。

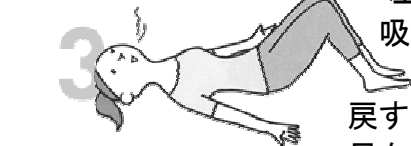
2. 体をゆらゆら揺らして、骨盤矯正



①呼吸の後の仰向けの姿勢のまま、両ひざを立ててゆっくり大きく深呼吸。



②息を思いきり吸った後、ゆっくりと吐きながらウエストをねじって両ひざを左側に倒す。



③息を吸いながら、ゆっくり両ひざを中心に戻す。④右側にも同様に足を倒す。これを左右

4回ずつ。体が柔らかくなっていくのを感じたら準備完了！

小腸からスタートし、大腸、胃・肝臓の順でもんでいきます。リラックス呼吸を忘れずに。

I 小腸エクササイズ

1. 押し込む時の手の形は、両手の人差し指から小指を、指を曲げた状態で第1関節までをぴったりつけた状態。ハート型のイメージで。仰向けの体制で、このまま両手をおへその上の図1の①におろす。2. 大きく息を吸ったら、ゆっくりと吐きつつ1, 2, 3, 4とカウントしながら押し込む。5, 6, 7, 8で戻す。3. 残りの②～⑥も順に押し込む。最後に痛みやコリを感じた部分はもう一度もむ。

Ⅱ 大腸エクササイズ

1. 体の左側を下にして横になる。骨盤の