

皆さん、こんにちは。  
いよいよ新緑の季節ですね！  
新生活も始まり、慣れない環境の連続が  
体調を崩す方も多い時季でもあります。  
そこで今回は「腸活」について  
ポイントアドにしています。  
ぜひ参考にしてみてくださいね。  
※熊本地震が大変です、私の家族も東日本震災に  
被災しました。出来事とコソコソと交感して  
います。被災地を、ふんばって下さい。鈴木栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

## 身体の不調とサヨナラ！腸活ストレッチ



**腸活**とは・・・健康や美肌・ダイエットなどに関係する腸内環境を改善して体の中から健康になる取り組みのことをいいます。

腸内環境を整えることで、便秘の改善だけでなく「血液循環の向上」「肌・免疫の向上」「口臭・体臭の解消」「がんなどのリスク改善」など様々な効果があります！

### ①腸刺激エクササイズ



<便がたまりやすい部分>

- ・空間ができてねじれやすい左上（左の肋骨下）
- ・栄養吸収のため長くとどまる入り口付近（右下の腰骨の脇）

上図の2か所を指でつまみ、もみもみと揉みながら腰を大きくグルグルと回します。1回につき5~10周。この動きでガスが刺激されます。

### ②便座エクササイズ

- ・便座に浅く腰掛ける
- ・右手は左足首に、左手は右足首につけるようにして腰をひねる。

この動きで腸に捻り運動が起こるため腸の蠕動運動（便を動かし排便を促す）が刺激されます。

### ③下腹ポッコリ解消ストレッチ

↳腸が下がり、下がった部分に脂肪がついている可能性があります！

- 1、片足をあげ体をひねる
- 2、腕を肩の高さまであげ、足を反対方向に伸ばす
- 3、顔は足と同じ方向を向き、その状態を5秒間キープ
- 4、左右交互5セット

