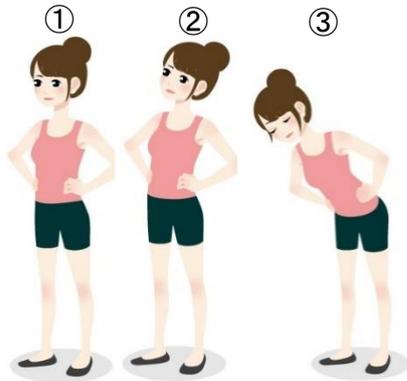


腸活体操

腸活体操で腸内環境を整え便秘解消！免疫力アップ！

■腸活性化体操



- ①立った状態で肋骨のすぐ下あたりを両手で強くつかむ。
 - ②全身を伸ばし、息を大きく吸う。
 - ③ぎゅっと圧を手でかける。息を吐き、体を前方に倒す。
- 8回を1セットとして1日に3セット朝昼晩行います。
腸管を刺激することにより活性化

■腰回し体操



- ①両足を肩幅より少し広めに開き膝を少し曲げて立つ。
 - ②腰に手を当てる。
 - ③背骨を軸に時計回りと反時計回りの回す。10回を1セットとして1日に3セット朝昼晩行います。
- 腸の蠕動運動を活性化**

■ゴジル腱反射体操



- ①こぶしを握り締め両手を開き、両端を開き踏ん張る。
 - ②5秒かけて全身にフルに力を含める。
 - ③両手をおろし15秒間だらりと脱力。5秒かんで15秒脱力を3セット行う。
- 腹圧を高め便秘解消・腸活性化**

■腹腔内圧下げ体操



- ①脚をそろえて膝をつき両手で足首をつかむ。
 - ②横隔膜を引き上げる様に上体を大きく反らせる。
 - ③腰を前方に突き出し胸を高く引き上げる。
- 10回を1セットとして1日に3セット朝昼晩行います。
腸の位置(落下腸)を正し便秘を解消



- ①つま先を内側にに向けて両手を後ろで組んで立つ。
 - ②胸を高く引き上げながら上体をそらせる。
 - ③足をハの字に開いて立つことで骨盤が前傾しやすくなる。
- 信号待ちする間など空き時間に行う。
骨盤の後継を修正して圧迫された腸をゆるめる

■お祈り体操



- ①両手を重ねて足を腰幅に広げた四つんばい。
 - ②額が地面につくくらいまで背筋を伸ばしたままゆっくり肘を曲げる
 - ③腹式呼吸をしながら30秒間キープする。30秒キープを2セット行う。
- S字結腸から直腸に便をはこびやすくし便秘解消**

大腸には水溶性食物繊維が重要

ちなみに、野菜のほとんどは不溶性食物繊維
不溶性食物繊維をたくさん食べても腸内細菌は元気にならない

食物繊維を多く含む食品

<p>不溶性食物繊維 を多く含む食品</p> <p>便のかさを増す 腸の蠕動を促す</p>	
<p>善玉菌の エサとなる</p> <p>水溶性食物繊維 を多く含む食品</p> <p>便の軟らかくする 便の滑りをよくする</p>	
<p>善玉菌の エサとなる</p> <p>水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く 含む食品</p>	

腸活するメリット

腸活しないリスク

肥満防止、生活習慣病予防、精神安定など

便秘、大腸ガン、肌荒れなど

水溶性食物繊維を多く含む食品

<p>海藻類</p> <ul style="list-style-type: none"> 寒天 ひじき わかめ もずく 昆布 など 	<p>果物類</p> <ul style="list-style-type: none"> キウイ バナナ りんご いちご もも など
<p>野菜類</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう アボカド オクラ モロヘイヤ しゅんぎく など 	<p>豆類</p> <ul style="list-style-type: none"> 納豆 きなこ など