

## 便秘

便秘はいろいろな原因でおこり、一時的なものと慢性のものがあります。便秘の原因が病気でない場合の便秘を「**機能性便秘**」と言い、慢性となったものが「**常習便秘**」です。



常習便秘になってしまうと、排便しても便が硬いため痔になってしまったり、ニキビや吹き出物ができやすかったり、肥満の原因になったり、気分も優れず不快感があったりと、体調にも悪影響が出てしまいます。

予防法として

- 食事** 食物繊維の多い、野菜・果物・いも類・まめ類・海藻などをしっかりととってみてください。
- 運動** 大腸や肛門まわりの筋肉を動かし、刺激できる適度な運動を生活に取り入れてみてください。



## ゆるる吉祥のポーズ

- ①両足の裏を合わせて座り、かかとを体に寄せ、足の親指を持ちます
- ②ゆっくりとリズムをつけて、体と頭を左右に揺ります

※足の裏を合わせることが辛いときは、足を腰幅くらいに開き、手の平をももの上か膝の上におきます



## 自宅でできる通いの場

### NO.13 便秘解消 お勧めポーズ

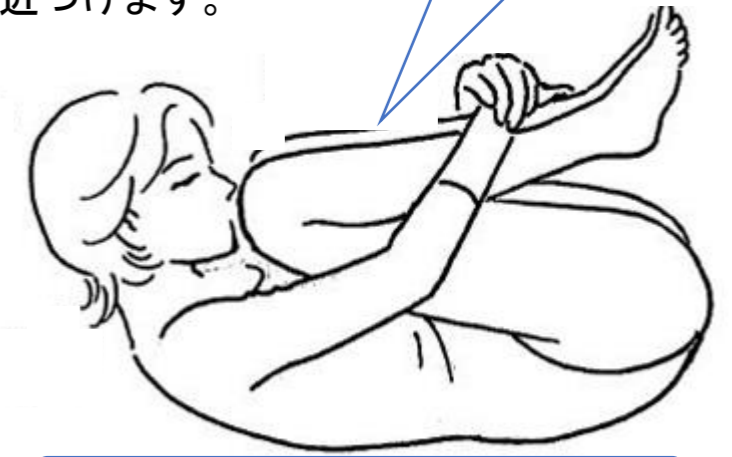
排便は大切なデトックス(毒素排出)です。規則正しい生活と、腸を刺激するヨガのポーズで解消しましょう！

なかがわ健康ヨガ教室  
通いの場登録講師  
中河 純子

## 赤ちゃんのポーズ

- ①両足を揃えて曲げ、両手で膝をかかえます。
- ②息を吸いながら、両足をお腹に引き寄せます。
- ③息を吐きながら頭を上げ、顔を膝に近づけます。

腸を刺激してみよう！



※首がきついときは、上げずにおこないます

## お腹のマッサージ

### 縦マッサージ

- ①うつ伏せに寝て、全身の力を抜きます。
- ②ひじを立てて、胸から上を起こします
- ③つま先を立てて、おへそを床に押しつけるように縦にマッサージします。



### 横マッサージ

- ①左右の手を重ねてあごをのせます。
- ②つま先は伸ばして、足先を八の字にします。
- ③おへそを床に押しつけるように横にマッサージします。

腸を刺激してみよう！

