

# Step 2

## 腸を動かす マツサージ

腹筋を鍛えるエクササイズとは違って、  
今度は直接的に腸に働きかけるマツサージ。  
いつでもできる腸との簡単コミュニケーション。

### 腸の働きを外から手助けする

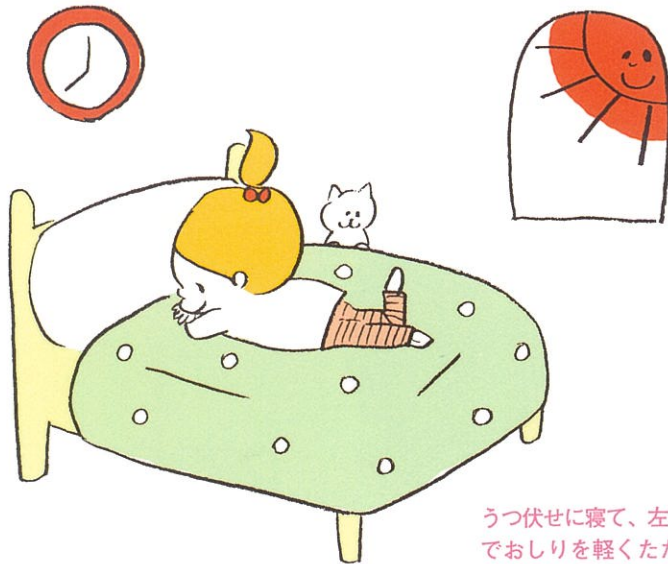
しっかりと運動をして、食事に気をつけても、腸自体の吸収、排泄機能などが正常に働いていなければ意味がありません。

血行不良で首や肩がこるように、胃や腸もこって便秘の原因になっていると考えられています。

本来、腸の老化が始まるのは70歳を過ぎてからですが、最近では若い人でも腸が老化している人が多いそうです。

健康な腸は消化物が入ってくると便を出そうと働くのですが、食生活・生活習慣が乱れているとこれらの反応が弱まり、腸の老化現象が始まってしまいます。

食事で腸を内から改善すると同時に、外側からのマツサージで便を押し出して、腸本来の働きを取り戻すアシストをしてあげましょう。



うつ伏せに寝て、左右交互にかかた  
でおしりを軽くたたいてみましょう。  
おなかぐるぐるしてくるかも。



**マツサージは腸を刺激し  
血液の流れもよくします**

マツサージは便意を起こす手助けになります。そして、腸の流れをよくする効果があるので、便意の起きやすい朝にするのも効果的ですが、血行の高まるお風呂に入っているときも効果的です。

老廃物の運搬・排出までの働きをよりスムーズにすること、血行は決して無縁ではありません。血行不良は腸内すらも停滞させる原因になります。

おへそを中心にしておなか全体を時計回りにシャワーをあてるなど、腸へ刺激を与えることでその効果が得られますし、次のページで紹介しているぐるぐるマツサージでも血行とともに腸も活発になります。

一日の疲れを癒すバスタイムをいつもよりゆっくり過ぎせれば心身ともにリラックスできますし、腸内が活発になることで「体の中からキレイやせ」を実現できるでしょう。



# 便意の起りやすい朝に ゆっくりトイレに座る時間作り

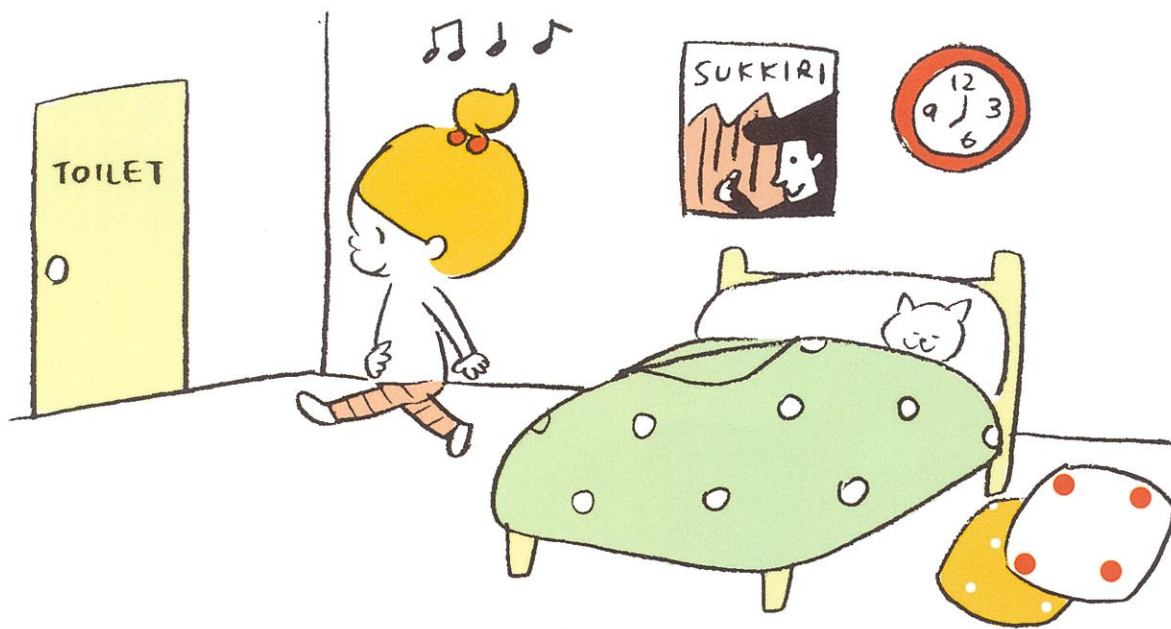
ほんのちょっとした早起きを

便秘で悩んでいる人の中には最後に便を出したのがいつだったかも忘れてしまっている人もいます。だからといっていつも下剤に頼っているのは、悪循環のループから抜け出せなくなってしまう。

自発的に排便する力を取り戻すことが目標ですから、自然と起こる便意をしつかりとキャッチしなければなりません。

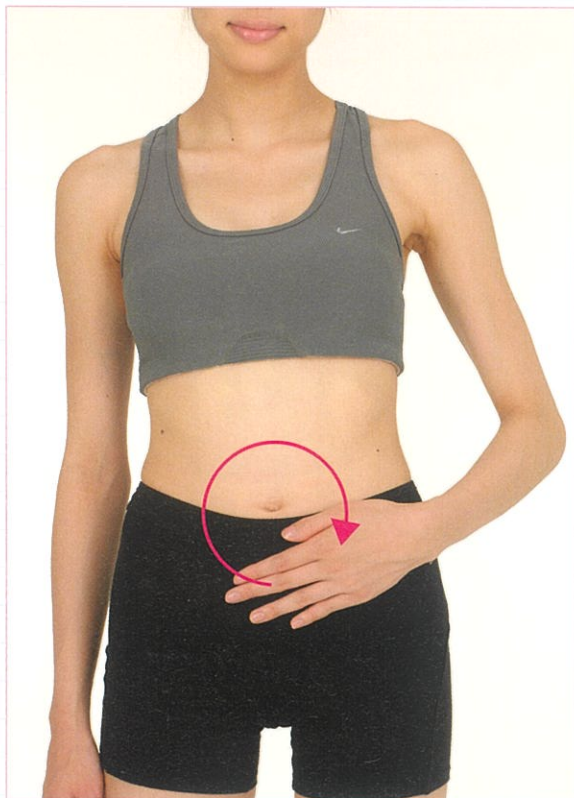
1日のうちでも朝はもっとも便意が起きやすいと言われています。そのときに体操をしたりマッサージをすると腸が刺激され便を動かすぜん動運動が高まり、便意がより起きやすくなります。

ほんのちょっと早起きをして、腸を起こして、トイレにゆっくり座れる時間を作ってみてはいかがでしょうか。



# 快腸マッサージ

腸の働きを手助けする快腸マッサージを紹介します。便秘を解消してべっぴんおなかを手に入れましょう！



1日  
5分

## ぐるぐるマッサージ1

おへそを中心に円を描くようにさすります。時計回り、反時計回りを半々くらいで1日5分を目標にしましょう。おなか全体の血行をよくしてコリをほぐしてくれます。



1日  
3分

## ぽかぽかマッサージ

背中を伸ばして腰の下くらいから背中の下あたりの手の届く範囲を手のひらで上下にゆっくりとさすります。腰があたたかくなり血行がよくなります。

1日  
5分

## ぐるぐるマッサージ2

ぐるぐるマッサージ1を体を横にして行います。左半身を上にする事で腸の下垂が戻り便の流れをスムーズにする効果が得られます。この体勢のときは時計回りだけを5~10分くらいを目安に行いましょう。



左半身を上にして  
時計回りでマッサージ

# 快腸あれこれ

とにかく腸に働きかけることだったらなんだって紹介しちゃいます。徹底的に便秘と決別しちゃいましょう！

## 1日30回 ゆっくり深呼吸

ゆっくり息を吸っておなかを一杯にふくらませたら3秒間呼吸を止めましょう。そしてゆっくりと息を吐いておなかをへこませます。吸って吐いてまでを1回として30回を目安に。



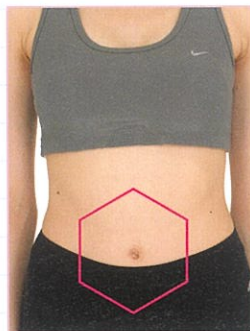
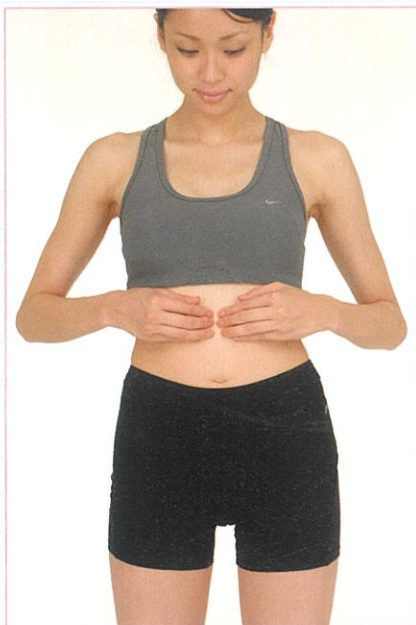
## 1日5分 おしり歩き

両足を伸ばしてヒップを引き締めて座ります。顔は正面を向いたまま、上半身を大きく振ってその反動で交互に脚を前に出します。おしりが床から離れないように。



## 1日各3回 ツボ押しマッサージ

リラックスできる体勢になって両手の人差し指、中指、薬指でおへそを中心としたツボをプッシュしていきます。それぞれ3回ずつを時計回りでいきましょう。



一番上の点はおへそとみぞおちの真ん中あたり、一番下は恥骨とおへその真ん中あたり。そしておへそを中心に六角形を描くような位置をイメージしましょう。

### こんなときは ちょっとまって

- ・食後などの満腹時
- ・妊娠中・生理中
- ・手が冷たいとき

