

## 便秘解消ストレッチ & エクササイズ

監修：パーソナルトレーナー 角田ゆかり

タイプ A

旅行先や環境の変化で出なくなってしまったあなたに

### ねじりストレッチ



仰向けに寝て、両腕を耳の横に当て手のひらを上にして腕を伸ばします。両足をそろえてゆったりと息を吐きながら右側に足を倒し 5 秒間、その後、左側に足を倒して 5 秒間を 1 セットとし、3 セット繰り返します。腸に刺激を与えることで、腸の活動が活発化し排便をスムーズにします。起床直後に行くと効果的です。

タイプ B

慢性の便秘で下のおなかが“ぼっこり”のあなたに

### 背中立ちねじりストレッチ



仰向けに寝て、ゆったりとして呼吸を行いながら、手を腰に添えてお尻を高く持ち上げ、足をのばします。10 秒～15 秒くらい体制を維持します。これを 1 セットとします。もし余裕があれば、腰をまるめるようにして足を頭の上まで移動させます。朝晩 1 セットずつ行うと効果的です。慣れてきたらセット数を増やしてみましょう！

\*足はまっすぐのばすのがつらい場合は少し膝を曲げて OK です。

タイプ C

便意を感じても、すっきり出ない・そんなあなたに

### 便秘すっきり！腹筋エクササイズ



仰向けに寝て、膝の角度が 90 度になるように足を揃えて上げます。使っている筋肉を意識しやすくするために、おへその下のあたりに両手を置きます。腰が床にぴったりつくように腹筋全体に力を入れ、足は角度を維持したまま、息を吐きながら、ゆっくり下ろします。このときに足が床につかないように注意しましょう。ほんの少し足を下ろすだけでも OK！10～15 回繰り返します。

これを 1 セットとし、2 セット繰り返します。慣れてきたらセット数を増やし、足を大きく動かしてみましょう！