



腸 絶好調

食べすぎたあとにもおすすめ！ 腸を元気にする運動

腸の働きは自律神経が乱れると低下すると言われています。ウォーキングなどの適度な運動は自律神経を整える効果があり、また手軽にすぐ始められることから、腸の働きを活性化するのにおすすめの運動です。今回はそんなウォーキングと一緒に取り入れるとより効果的な、腸を直接刺激するストレッチをご紹介します。



「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します！▶



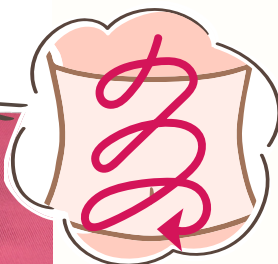
まずはウォーミングアップ！腸管のマッサージ



腸管を刺激するイメージで軽く押し当てる



あぐらをかいて座ります。(イスなどでもOK) 背筋を伸ばし、お腹に両手を軽く押し当て、胃のあたりから腸にかけて、ゆっくりと時計回りに手をまわしながらマッサージしていきます。



ゆっくりと呼吸しながら～



ゆっくり、のの字を書くように



脇腹を伸ばすストレッチ

あぐらの体勢のまま、片方の手を伸ばしたまま斜め後ろにつき、もう片方の手を真っ直ぐ上に伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら横に倒します。そのままの体勢で2～3回ゆっくりと呼吸をしたら体を真ん中に戻し、反対側も同様に行います。腸がしっかりと伸びていることを意識します。

このままゆっくり2～3回呼吸するよ



左右2～3回ずつ



深い呼吸を意識してね





腰をひねるストレッチ

仰向けになり、両膝を立て、両手を広げます。

ゆっくりと息を吐きながら両膝を倒し、同時に顔は膝と反対側に向け、そのままの体勢で2～3回ゆっくりと呼吸をしたら、息を吸いながら体を真ん中に戻します。反対側も同様に行います。

呼吸に合わせて、腸をゆっくりひねることを意識します。



腹筋を刺激するストレッチ

仰向けのまま、片方の膝を上半身に引き寄せ、抱えます。

ゆっくりと息を吐きながら頭を上げて抱えた膝にできるだけ近づけ、そのままの体勢で2～3回ゆっくりと呼吸をしたら、息を吸いながら仰向けに戻します。反対側も同様に行います。



腸の動きを良くするためにはウォーキングを欠かさずに！

ウォーキングは全身の血行が良くなり、自律神経を整え、腸の動きを活性化する効果が期待できます。

歩く速度はゆっくりでOK！深い呼吸を意識しながら30分～1時間程度を習慣化して歩くようになると腸の動きもより良くなります。

毎日のウォーキング+ストレッチの組み合わせを意識して、継続するようにしましょう！

