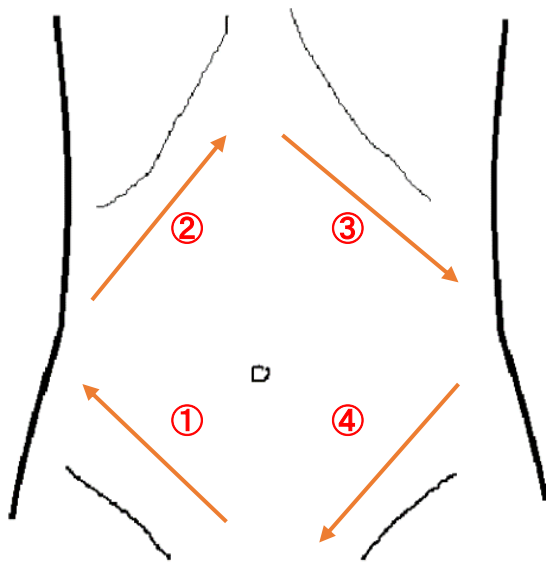


腸内環境を整えて便秘を解消！

2021.6 ハートスカイ通信 NO.23

毎日生活している中で悩んでいる方も多いと思われる便秘や下痢。女性は便秘になりやすく、男性は下痢になりやすいといわれています。女性はホルモンの働きで水分の吸収が促進されて便秘に、男性は脂っこい食べ物やアルコールなど飲食によって下痢になりやすい傾向にあります。便秘は食物繊維や食事量・水分の不足により起こり、下痢は過度な食事や甘い物の摂取で水分を腸内に溜め込んでしまい、それを排出しようとして起こります。また、ストレスによっても腸内は多大な刺激を受けてしまいます。

今回は便秘の時に効果のあるツボを紹介したいと思います！

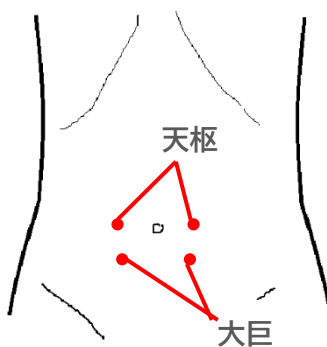


まずは横になって膝を立てます。

腹部の右下から時計回りに腸は動いているので、流れがある事を意識しながら優しく「の」の字に撫でましょう。

数回撫でたら今度は宿便を押し流すように少し力を加えながら撫でていきます。

このマッサージで重要なのはリラックスする事です。静かに呼吸をしてゆっくりと手を動かしていきます。また、おなかの端まで手を伸ばしていく事を心がけましょう。



天枢はおへそから指3本分外、大巨は天枢から指3本分下の場所にあります。

いずれも便秘や下痢に効果的なので、先ほど紹介したマッサージの後やトイレでゆっくり優しい力で押しと良いです。



トイレでの姿勢も大切で、ロダンの「考える人」のような形が理想的です。

少し屈むように足に立て肘をついて、かかとを少し上げます。こうすることで直腸と肛門がまっすぐになり、排便しやすくなります。

今回マッサージやツボを紹介させていただきましたが、便秘や下痢に密接に関係していることは食事の摂り方です。

食事は食物繊維を多めに、しっかりとした量を摂る事が必要です。また、朝は腸が活動し始める時間なので食事をすれば腸を刺激し排便しやすくなります。

ストレスでも便秘は起こりやすいので、リラックスタイムを設けて腸が働きやすい環境を作っていきましょう。