

# 便秘撃退！～美容と健康のツボ～

2022.9 ハートスカイ通信 NO.38

「便秘」とは・・・個人差はありますが、一般的に便通が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残量感があつたりする状態のことを言います。

便秘が続くとお腹が張ったり、肌荒れ、むくみなど様々なトラブルの原因になります。便秘解消のために食生活の見直しや適度な運動はもちろんですが、それに加えてツボ押しやマッサージもおすすめです。ちょっとしたスキマ時間にも出来ますよ。

## 便秘の原因

- 年齢や環境変化による腸内にいる細菌のバランス悪化
- ストレス
- 便意の我慢のし過ぎ
- 食生活のみだれ
- 腸の動きが弱っている
- 運動不足
- 水分不足など。

## 便秘解消法

- ① トイレに行きたいときに我慢しない → 我慢をすることで便秘になりやすくなります
- ② 食事をしっかりと摂る → バランスの良い食事、食物繊維を摂取することで便秘の改善につながります
- ③ 水分を摂る → 水分が不足すると便が固くなり、便秘になりやすくなります
- ④ ストレス解消 → ストレスが溜まると腸の動きが悪くなる事があります
- ⑤ 適度な運動で腹筋を鍛える → 腹筋が弱いと便を出す力が弱く、排便が出来ない事も・・・

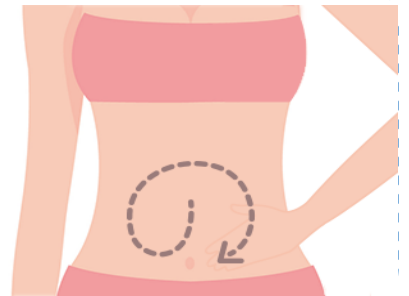
## お腹のマッサージ

お腹の周りにはたくさんのツボやリンパがあります。

円を描くようにマッサージをすることでツボやリンパ、腸にも働きかけます。

特に慢性の便秘には夜寝る前がおすすです。

寝ている時に腸の機能が高まり、翌朝にすっきりとしたお通じが期待できます。



## 天枢(てんすう)

お臍から指3本分外側の左右にあるツボ

便秘や下痢の解消、その他の消化器疾患にも有効的です。



## 大巨(だいご)

天枢の指3本分下にある左右のツボ

大巨は慢性の便秘や下痢に効果的です。胃腸の働きを良くし健康な状態にしてくれます。

① 左右の中指で、それぞれ左右のツボを同時に押します

② 息を吐きながら、気持ちいい程度にグーッと押しこみます