

胃腸の働きをよくする

● 監修 フリーインストラクター 今井真紀 ●

胃腸の働きは食生活の乱れやストレスなどによって低下しやすく、疲れやだるさ、冷えなどの原因になります。胃腸を刺激して血流をよくしたり、自律神経のバランスを整えて心身をリラックスさせるエクササイズで、胃腸の調子を整えましょう。

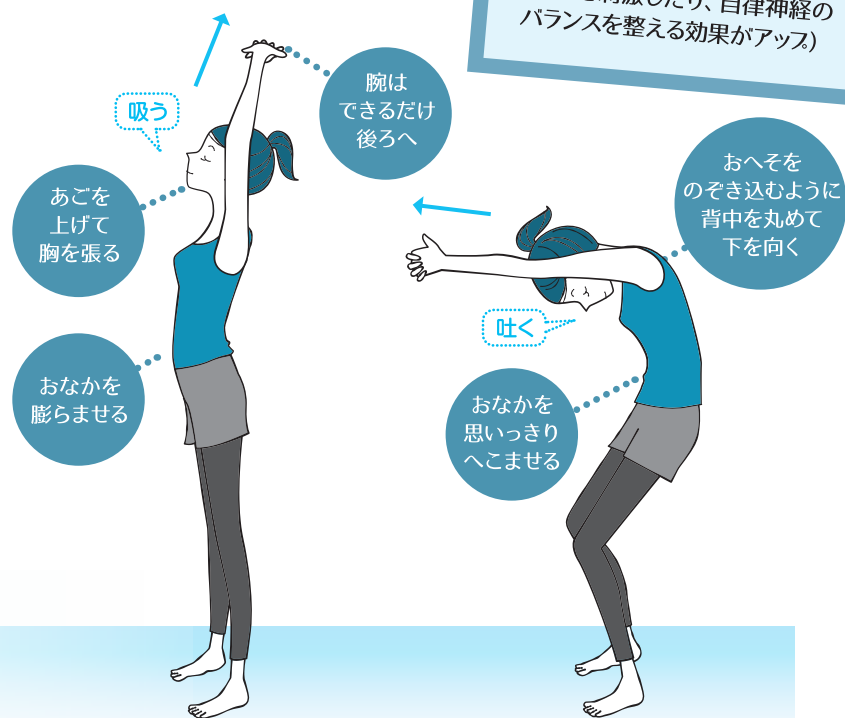
POINT

- ◆ 食後2時間以上経ってから行う。
- ◆ 深くゆっくり呼吸をする。
(胃腸を刺激したり、自律神経のバランスを整える効果がアッス)

おなかのストレッチで

胃腸の血流アップ&リラックス

- 1 足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。同時に、組んだ手をゆっくりと頭上上げる。
- 2 口からゆっくりと息を吐きながら、前かがみになり、おなかをへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる。
- 3 鼻からゆっくりと息を吸いながら1の最初の姿勢に戻す。これを10回くり返す。

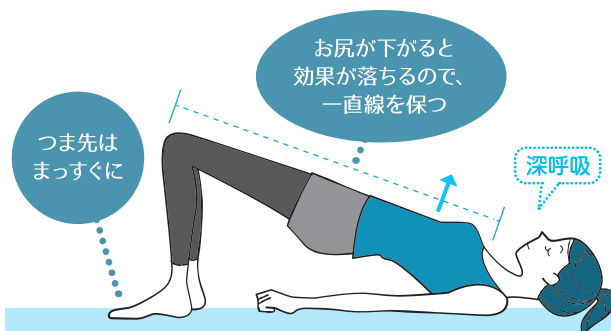


おなかをねじって、 胃腸を刺激



- 1 あお向けに寝て、右ひざを立てる。左手は後頭部に、右手は右ひざに置く。左手のひじと、右ひざを軽く引き寄せる。
- 2 息を吐きながら、頭、お尻、左足をゆっくりともち上げる。次に、右ひざを胸に引き寄せながら上体を右にねじり、おなかをへこませ、そのままの状態です30秒ほど深呼吸する。反対側も同様に行う。

背中と胸をほぐしてリラックス& 内臓を逆さにして胃腸の血流アップ



- 1 あお向けに寝て足を腰幅に開き、両ひざを立てる。
- 2 息を吸いながらお尻を引き上げ、ひざから首までを一直線にする。このとき、おなかをへこませ、ひざを足先のほうに伸ばすような感じで引き上げる。
- 3 腰の下で両手をにぎり合わせて肩甲骨を寄せ、胸を自然に反らす。この状態で30秒ほど深呼吸する。