

あるく健康ニュース 4月号

トイレは腰を伸ばす 前屈みは便秘のもと

皆さんこんにちは、今回は便秘に悩んでいる方は必見です。
トイレの姿勢についてのお話です。

皆さんはトイレに座った時に、前屈みになり過ぎていませんか？
実は腰を丸めて座っている状態では、腹圧が掛かりにくくなっています。

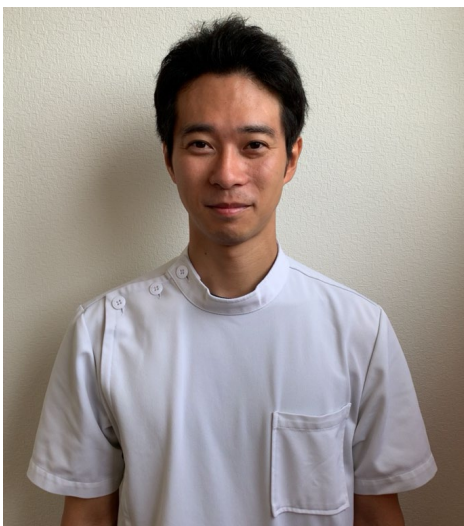
腹圧とは、一言で簡単に言うと『踏ん張る』事です。
補足すると、お腹を覆う様に付いている筋肉である、
腹筋を内側に締める事によって、腸などの内臓に圧力を掛ける事です。

では、正しいトイレの姿勢を説明します。
ずばり、『腰を伸ばして座る事』です。

実際にお腹に手を当てて確認してみてください。
前屈みになって腰を丸めて座っている時よりも、腰を伸ばして座った方が、
お腹に力が入っていると思います。

更に便秘対策で効果的な方法もあります。
腰を伸ばして座った状態で、左右に側屈を行ないます。
脇腹に力を入れるために、肩を下方方向に下げ骨盤と肩を近づけながら、
おへそを少し前に出す様にします。

この運動で腹筋に力が入り、腹圧を掛けやすくなります。
左右交互に10秒ずつ身体を倒しながら行なって下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com