

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



腸内環境を健康にしよう！ 3分間腸もみで便秘を解消！

腸内環境の乱れで免疫力が低下

話題の「腸活」は腸内の菌のバランスを整え、健康な腸にしようという活動です。腸内環境が乱れると免疫力が低下し、感染症やアレルギー性疾患や自己免疫疾患などにかかりやすくなったりします。

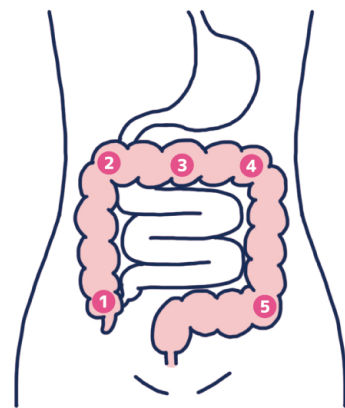


便秘は腸内環境を悪くする

便秘も腸内環境を乱す原因の一つです。便秘の原因は食物繊維や水分の不足、極端な少食などがありますが、便を押し出す大腸の力が弱っていることも大きな原因です。腸がストレスで緊張状態になったり、忙しくて便意を我慢したりして、直腸の反応が鈍くなったり、運動不足や腹筋の筋力が低下すると便を押し出せないことがあります。便秘だと便をエサに悪玉菌が増殖し、腸内環境を悪化させ、さらに便秘になるという悪循環に陥ります。

腸もみで便を出そう

腸の蠕動（ぜんどう）運動は、リラックスして副交感神経が優位になると良く動きますが、ストレスや緊張で交感神経が優位になると動きが悪くなります。そこで、腸の運動を助けるマッサージ「腸もみ」をご紹介します。



- (1) 仰向けに寝る。
- (2) お腹を膨らますように大きく深呼吸を3回行う。
次に図の①～⑤の順に息を吐きながら1カ所ずつ押さえていきます。便秘の人では硬さや痛みのある場所があるかもしれません。硬さや痛みがある場合は、少し力を加えて押します。何度か重点的に押さえると硬さや痛みが軽くなります。ゆっくり3分ほどかけて行います。
- (4) 痛みが軽くならなかつたり、余計に痛くなったりするようなら、無理せず、大腸全体をなでるようにマッサージします。
- (5) ⑤のところが「S状結腸」で、特に便がたまりやすいところです。便秘の人は、とくに⑤を重点的に押さえてみましょう。

※不調の場合は鍼灸師にご相談ください。

今年の
雑学
It's a Trivial!

黄鶯睨皖

(うぐいすなく)

暦の七十二候で立春の次候。「春告鳥（はるつげどり）」とも呼ばれる鶯が鳴き始め、そろそろと春の兆し。

2024年は2月9日～13日。

鶯なきぬ
どごごやうで
昼の月
井上士朗

