

下腹が凹む

効! 「でるでる足首つかみ」



教えてくれたのは
遠藤 剛さん
えんどうクリニック院長。
胃腸・肛門疾患を専門
とし、日本でも珍しい便
秘外来を開始。便秘に
関する数々の本や雑誌
記事の監修を務める。

腸のねじれが改善して
老廃物をキレイに出せる!

腸の悩みで多い「便秘」。腸内環
境を整えるには、まず腸に溜まった
老廃物を出すことからスタートしま
しょう!

「日本人には、ねじれ腸“がとて
多い。これが便秘の大きな原因な
んです」と、胃腸科医の遠藤剛さん。
「食物繊維を多く含み、消化に時間
のかかる和食を食べていたため、欧
米人より腸が長い作りに。長い腸が
お腹にギューギューにつまってる
から、ねじれてしまうんです。そし
て便が出にくい状態に」

このねじれを解消するのが、「で
るでる足首つかみ“です。

「体をねじると、腸のねじれがゆる
みます。また、足首をつかむことで
体が前傾し、排便しやすい姿勢に。
さらに足首にある腸のツボを押すと、
1ポーズで二石三鳥! ガンコな便
秘もスッキリ改善できますよ」

便秘が続くと、下腹がぼつこり出
てくるし、吹き出物ができてお肌の
状態も悪くなります。

便秘腸をでるでる腸に変えて、育
菌生活を始めましょう。

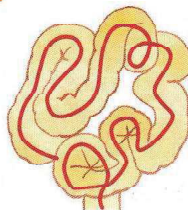
1 腰幅に足を開き、 つま先立ちで座る

トイレの便座に座り、腰幅
に足を開く。足の指で立つ
ようにつま先を立てると、よ
り便が出やすい角度に。



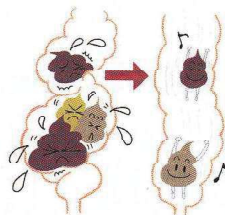
便秘腸 から でるでる腸に!!

1 便秘腸の8割は腸がねじれている



体内でぐねぐねしている腸はねじれ
やすく、日本人の8割以上が「ねじれ
腸」。ねじれた場所が便が通過できず
にとどまることで、便の水分を腸がど
んどん吸収。便が硬くなり、さらに出
づらく…。

2 体をねじれば 腸のねじれがゆるむ

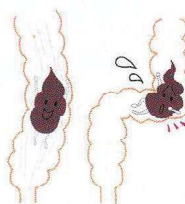


腸は柔軟いので、体を
少しねじるだけで、ねじ
れが簡単にゆるくなる。
同時にその刺激を受けて
腸が活発に。つまった便
が運ばれて、だんだん便
が出やすい状態に。

ツイストだけ
でも◎



3 前傾すると腸の 角度が変わって出やすく



肛門の直前の腸はふだん、
便が簡単に肛門に移動し
ないよう直角の状態。ト
イレで体を前傾させると、
その角度がゆるやかに。
ストンと便がおりる「で
るでる腸”へと変身…!

ロダンの考える人
がベスト



育菌はここから スタート▶

トイレで1ポーズ！ 毎日スッキリ、 ガンコな便秘に即

読者の下腹が**10日**で**-9cm**減！

1週間出なかったり、病院に行くほどのひどい便秘に悩む読者が「でるでる足首つかみ」にトライしました。

読者 西尾美穂さん(38歳)身長156cm



スッキリ

下腹
-9.0cm

体重
-2.5kg

毎日出るようになって
みるみる下腹スッキリ

3日は出ないのがふつうの私が、これを始めたら、ほぼ毎日1回は出るようになりました。下腹も9cmも減ってびっくり。病院に駆け込むほど悩んでいた便秘が、うそみたいに解消してうれしいです！



ひどい便秘
が治った！

	After	Before
体重	47.0kg	49.5kg
ウエスト	65.0cm	69.5cm
下腹	72.0cm	81.0cm

読者 加畑麗子さん(42歳)
身長162cm

お腹が軽くなり
肌水分量もアップ

ウエスト
-3.0cm

便秘がひどくてパンパンに張っていたお腹。でも、体をねじると腸が刺激されて、溜まっていたガスが出始め、だんだん便も出るように。便秘のせいか乾燥していた肌も、水分量がアップしました。

	After	Before
体重	73.6kg	74.4kg
ウエスト	102.0cm	105.0cm
肌水分量	40%	36%

2 体をひねり足首をつかむ

体を前に倒し、体をねじるように左手で右の足首をつかむ。そのまま5秒キープ。このとき、胃腸に効くツボ「三陰交」を押すとより効果アップ。反対側も行て。これを交互に3セット。



「三陰交」は、内くるぶしの骨から指4本分上。スネの骨の側面にある。グッと押すと痛みを感じる場所。



ヘルスは腸から整えて元気になる!

「10秒腸活ポーズ」

メンタルの不安定は、腸の不調が原因かも!? 10秒のできる腸活ポーズで、お腹と一緒に心もスッキリさせましょう。

クヨクヨさんの腸活ポーズ①

OK 上体ひねり

体をねじって腸に刺激を与えることで、腸を活性化させるエクサ。背すじを伸ばし、顔と胸が同じ方を向くように行いましょう。



1 足を交差させて右腕を伸ばす

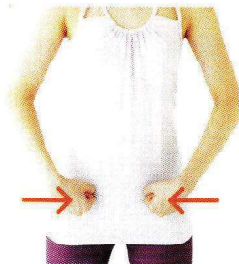
背すじを伸ばし、左足に右足を交差させる。左手で右足を持ち、右腕を伸ばして親指を「OK」の合図のように立てる。

お腹をひねって腸に刺激を!

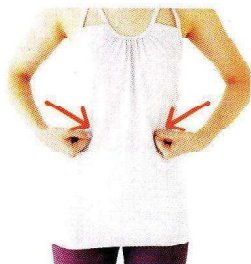


クヨクヨさんの腸押し

いつでもできる簡単エクサ。お腹と、そけい部を押して刺激することで、だらけた腸を活性化させます。



そけい部を前からこぶしで押して刺激
脚の付け根にあるそけい部を、体の内側に向かって、こぶしで押す。



肋骨の下をこぶしでグッと下向きに押す
肋骨の下部分を、両サイドから下に向けて、こぶしでグッと押す。

やる気が出ない
ネガティブでどんより...

クヨクヨさんは「ゆるゆる腸」を活性化!

ネガティブになりがちな人は「ゆるゆる腸」の可能性が。腸を活性化するポーズでお腹と心を目覚めさせましょう。

クヨクヨさんの「ゆるゆる腸」CHECK

- ☒ 昨日の食事を思い出せない
- ☒ 深夜になると気持ちが沈む
- ☒ 何をするにも面倒くさがり
- ☒ 最近、便意をあまり感じない

生活や食事、排便が不規則で、ガスが出にくくなるためポッコリお腹になるのが「ゆるゆる腸」の特徴です。

2 親指を見ながら上体をひねる

息を吸い、親指を見ながら上体を右側にひねり、体側を伸ばして息を吐く。これを反対側も行って1セット10秒。

心もお腹もスッキリ!



教えてくれたのは
齋藤 早苗さん

美腸アドバイザー・看護師・コロン
ハイドロセラピスト。著書に「美腸や
せ」¥1,296(主婦と生活社)。対馬
ルリ子女性ライフクリニック銀座
<http://www.腸内洗浄クリニック.com/>

呼吸しながら10秒で
お腹と心を整えます

「メンタルの状態と腸は、深い関係
があります」と、腸に詳しい美腸ア
ドバイザーの齋藤早苗さん。ネガテ
ィブでやる気が出ない、いつもイラ
イラしてストレスを感じる、そんな
心の状態は、腸の状態を改善するこ
とで軽減できるそう。

「腸の働きが鈍くなっているときは、
気持ちもやる気が出なくなつてどん
より、クヨクヨしがち。ストレスを
強く感じているときは、腸もピリピ
リ緊張しています。そんな腸を、簡
単なポーズで活性化させたり、ゆる
めることで、腸の働きと同時にメン
タルも整えられます」

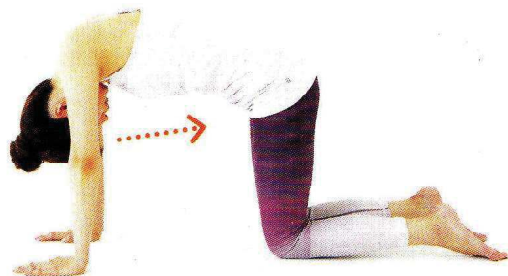
最近、気持ちが疲れて、お腹も重
たい気がする、腸の調子もイマイチ
…と感じている人は腸活ポーズを取
り入れてみて。「気持ちよさそう」
と感じるポーズから、お腹と呼吸を
意識しながら行いましょう。

クヨクヨさんの腸活ポーズ②

ネコのポーズ

お腹の横側の筋肉を鍛えて、ゆるんだお腹に緊張感を取り戻します。
呼吸を意識して背中から体を反らして腸を刺激します。

お腹の横側が
伸びるイメージ!



1 よつんばいになり おへそをのぞきこむ

よつんばいになり、息を吐きながら
おへそをのぞきこむ。そのままお腹
がしぼられているのを意識しながら
ゆっくり5秒呼吸する。

2 背中を反らせて あごを突き出す

1で丸めた体を床と平行に
戻し、おへそを床に近づける
ように背中を反らせる。天井
を見ながらあごを突き出し、
5秒呼吸して姿勢を戻す。



タオル体側のばし

内臓が刺激されて副交感神経が優位になるエクサ。
心と体がリラックスすることで腸の動きを整えます。



体側が伸びて
ることを意識して

2 息を吐きながら 上半身を傾ける

息をゆっくり吐きながら上半身を
右側に傾け、息を吸いながら
元に戻る。これを左右交互に5
回ずつ行う。合わせて10秒。

ストレスでお腹も
メンタルもいつも緊張...

イライラさんは 「ピリピリ腸」をゆるめる！

いつもなにかにストレスを感じている人
は「ピリピリ腸」の可能性が。腸をゆるめ
るポーズでお腹と心をほぐしましょう。

イライラさんの 「ピリピリ腸」CHECK

- ☒ 小さなことが気になる
- ☒ 周りに気を遣いすぎる
- ☒ 「忙しい…」が口ぐせ
- ☒ 最近、お腹が張っている

腸が過敏になり、けいれんして痛くなっ
たり、お腹が硬くこわばって張るのが「ピ
リピリ腸」の特徴です。

1 タオルを持って 両腕を上げる

足を肩幅に開いて背筋を伸ばして
立ち、息を吸いながら、タオルを持
った両腕を頭の上に上げる。



イライラさんの腸活ポーズ②

ゆらゆらお腹ほぐし

うつぶせで自分の体重を使い、腰をゆらして腸をほぐすエクサ。
体の力を抜いて腰の筋肉をゆるめ、腸をほぐしましょう。



うつぶせで腰をゆらし
骨盤を左右に傾ける

うつぶせになり、重ねた手の甲に額を
のせて体の力を抜く。骨盤を左右に傾
けるように腰をゆらす。固まった腸が、
ほぐれて広がるイメージで10秒で、
20回ほど行う。

お尻と脚もゆらす

イライラさんの 腸さすり

ストレスでリラックスできない人向けのマッサージ。カ
チコチにこわばったお腹を優しく刺激してあげましょう。



お腹を両手で上下
にさすって温める

前面からお腹に手を当てて
上下にさす。お腹がポカポ
カと温くなるまで行う。



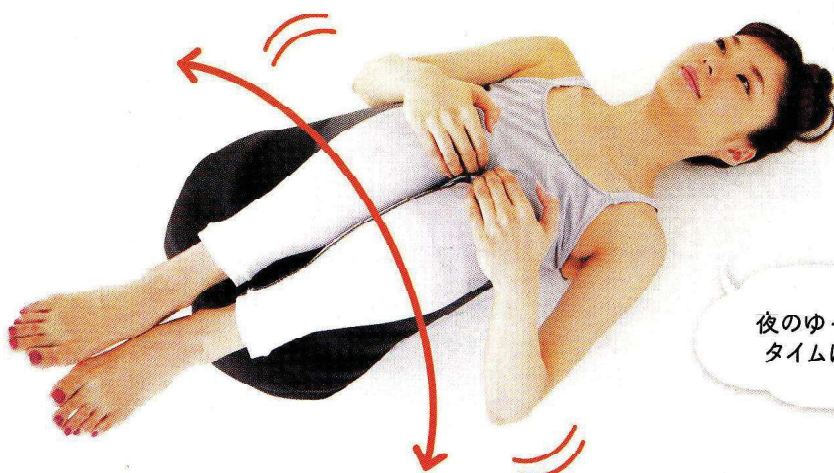
リズムカルに腰を
手でさする

背中側から腰に手を当て上
下にリズムカルに10~20
回ほどさすって温める。

イライラさんもクヨクヨさんも

「なんにもしたくな〜い」ときの 赤ちゃんのポーズ

10秒ポーズをとるのもおっくうなときはこれ。ゴロ寝したままで、気持ちよく腸を整えましょう。



仰向けで両ひざを抱えて
お尻をゆらす

仰向けで、両ひざを手で包むように抱える。
息を吐きながら、太ももでお腹を押すよう
にひざを体に近づけ、そのままお尻を左右
にゆらします。

夜のゆっくり
タイムに♪