

自宅で簡単！！便秘解消運動

起床や就寝前に！

お腹捻り運動

- ①仰向けに寝て、両膝を揃えてひざを立てる。
- ②息を吐きながら両膝をゆっくりと左に倒す。
- ③息を吸いながらひざを戻す。

反対も同じように 10回～15回繰り返す。



※手は出来るだけ大きく広げ、

手の平を床につける



※倒した方向と反対の肩が上がらないように注意

すき間時間に！

腹筋運動

- ①仰向けに寝て、頭の後ろで両手を組み
足幅は拳一個分空けて両膝を立てる。
- ②おへそが見えるまでゆっくりと頭を起こし
お腹に力を入れて10秒キープ。
- ③ゆっくり頭を戻し、5～10回繰り返す



※頭の後ろで組めない場合は

胸の前で腕をクロスして行いましょう



他にも様々な便秘改善運動があります😊

ぜひ！自分に合った運動を毎日継続的に行って便秘を改善・予防していきましょう！