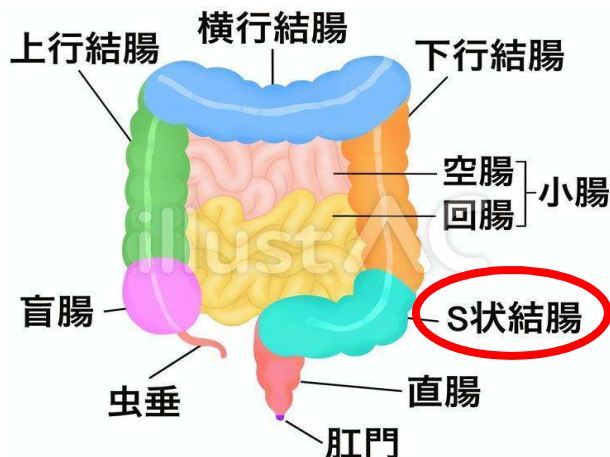


令和4年3月号

## 便秘を解決！ 腸もみ について

腸もみ：お腹の外側から腸を動かしてあげる施術のことです



便が **S状結腸** に溜まっている状態が便秘です。

### 腸もみの準備をしよう！

【1】腹筋に力が入らない姿勢をとる。

仰向けに寝た状態や湯船の中が◎。椅子に座るなら、

前屈みになるか背もたれに寄りかかり、腸を緩ませて。

【2】呼吸に合わせたリズムで押しもむ。

大腸をもむ場合は息を吐く時に押し、吸う時に力を抜く。吐く息と吸う息の長さは2：1のリズムで。

【3】基本は1回1分でOK。1日に何回もんでも◎。

大腸は朝、小腸は夜、というふうに、それぞれ分けてもんでもよし。



**大事ななのは短い時間でも“毎日”続けることです。**

## 小腸のもみ方

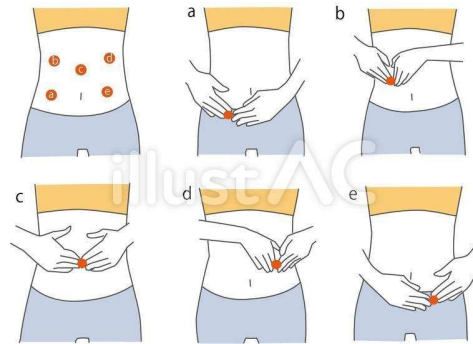


手の甲を重ねてへその上に置く。

まずは、へその上に両手を重ねて置く（イラストより少し上）。どちらの手を下にしても OK。お腹の真ん中あたりを手のひら全体で包み込むイメージ。ぐっと押さず、手のひらを当てて自然に止まる圧で手に力を込めないよう注意。ここでいったん深呼吸する。

手首を回すようにへそまわりをもみほぐす。

両手でお腹を包み込んだ状態のまま、手の位置は変えず、手首をぐるぐる一とゆっくり回転させてお腹をなでる。1秒間に5センチのスピードでゆっくりとへその周りをぐるりと押し込んでいくようなイメージ。自然な呼吸で10~20周を1セットとして好きなだけ行う。



## 大腸のもみ方

指の第一関節を重ねて右骨盤から、大腸に沿って押しもんでいく。

利き手を下にし、人さし指、中指、薬指の第一関節が重なるように手を合わせたら、(a)右骨盤の内側→(b)右肋骨の下→(c)みぞおちの下→(d)左肋骨の下の順にもんでいく。

左骨盤まで半周したら、最後にぐるぐる回すように押しもむ。

(e) 左骨盤の内側にS状結腸があります。(a)~(d)よりもややしっかりめに、くるくると小さな円を描くように刺激するのがコツ。これを1セットとして好きなだけ行う。

何度かくり返して痛みの場所や感じ方が変われば腸もみが効いています。もんでも痛みが変わらないときは、無理をせず深い呼吸とともに両手のひらでお腹周りをなでるだけにします。