



# 仕事中もできる！腸活エクササイズ！ おなかをすっきりさせる運動をご紹介します



便秘でお腹がすっきりしない、  
なかなか人に相談できませんよね。

食事に気を付けているのにどうして？  
というあなた！  
そんなときはエクササイズを取り入れてみてください。  
腸が刺激されて、便秘の解消を促してくれます。

そもそも便秘になると腸内環境に影響します。  
お腹にたまった食事が腐敗して有害な物質が生じるからです。  
それが腸から吸収されて血液を通して全身に送られます。

そのため便秘が解消されると次のようなメリットが！！

- 健康な便になる
- 風邪やアレルギーの予防になる
- 肌質がよくなる
- 口臭が抑えられる
- メンタルが健やかに保たれる

うれしいことがたくさんあります。  
ですので是非チャレンジしてみてください。

## —足上げエクササイズ—

このエクササイズは  
**椅子に座ったまま足を上げる**  
これだけです。

- 運動が苦手な方
  - ひざなどに痛みがある方
  - デスクワークが多く運動する時間がない方
- におすすめです。

片足ずつ足を上げる  
椅子に座ったまま小さく足踏みする  
組み合わせると効果的。  
10回～20回を目安に取り入れてみてください。

ポイントは常に

**お腹の筋肉を意識して背筋を伸ばす**  
**ひざの角度を90度に保つこと**

正しい姿勢を保ちながらゆっくり足を動かしてお腹周りの  
筋肉を刺激してください。

## —腹式呼吸で腸を刺激—

横隔膜を動かす腹式呼吸は、内臓の動きを活発にしてくれます。  
そのため腸を刺激して便通を促してくれる効果が期待できます。

方法は

- 背筋を伸ばし、リラックスして胸いっぱい鼻から息を吸います
- そのまま3秒息を止める
- ゆっくり肩の力を抜きながら息を吐きます
- これを3回繰り返す

これを気づいたときに取り入れてみてください。

ただし、腹式呼吸のやりすぎには注意です。  
腹式呼吸は、自律神経である副交感神経を刺激して体を回復  
モードに導いてくれます。  
それ自体は非常にいいことです。  
しかし、副交感神経はおもに眠るとき働きます。  
ですので、日中にしすぎると活動と回復のリズムがくるって  
自立神経のバランスが崩れてしまう可能性があるからです。

## —ウォーキング—



ウォーキングも腸活に効果が高いと言われています。  
しっかり足を動かして歩くことで、便を押し出す役割がある  
お腹周りの筋肉が鍛えられます。  
歩き方のコツは、大腿を意識して歩くこと。  
また歩き続けるだけでなく、階段の上り下りなどを取り入れて  
負荷を加えると効果アップです。  
通勤時や仕事の外出時などできる範囲から取り入れて、でき  
れば休みの日の習慣として取り入れてみてください。

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます  
プレゼントのお知らせも！

**腸活ラボ**  
CHOKATSU LABO