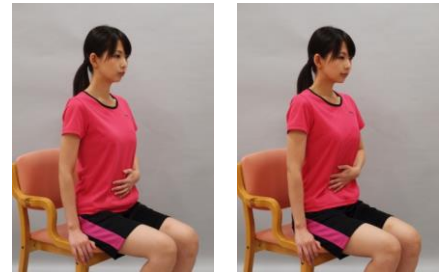


# 座ってできる便秘改善体操

## ①腹式呼吸 3回

お腹に手を当てて息を吸いながらお腹を膨らませ、  
息を吐きながらお腹をへこませる

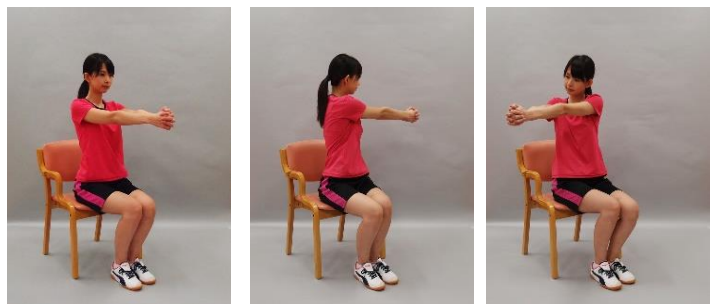


## ②わき腹のストレッチ (左右10秒×3セット)

・片手または両手をまっすぐ上にあげて左右に倒す

## ③両手を組んで前に伸ばして体を右に回す。左も同様。

(左右10秒×3セット)



## ④骨盤の運動

腰に手を当て、おへそを前に出したりへこませるように  
骨盤を前後に動かす (10回)



## ⑤肘・膝タッチ (各10回)

1) 胸の高さで肘を90度に曲げ、  
腕の高さは変えずに、  
膝を肘に近づける様に上げる

2) 体をひねりながら右肘と左膝、  
左肘と右膝を交互に近づける

