

便秘

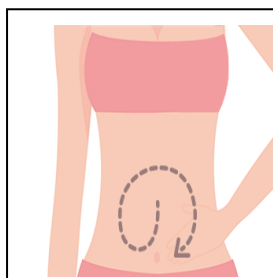
日本人が世界で一番腸が長いと言われていますが、近年は他にも原因があり便秘に悩んでいる方も多いようです。

原因

- ・食物繊維の不足
- ・肉食が中心の食事
- ・睡眠不足
- ・体の冷え
- ・水分不足
- ・ストレス
- ・運動不足
- ・ダイエット
- ・薬の副作用
- ・筋力の低下など

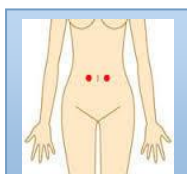


自分でできるマッサージ

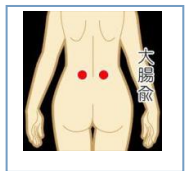


- *あお向けになり腰の下にクッションを入れる。
(腰を浮かすことでお腹が伸びるのが良い)
- *親指以外の4本の指をそろえて優しくお腹にふれる。
- *お腹を軽く押しながら時計回りに「の」の字に動かす。
(おなかを温めてマッサージをするとより効果的です)

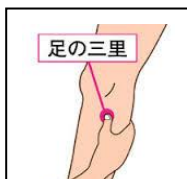
ツボ



天枢(てんすう)…おへその両脇へ指2本外側です。
弱めの力でやさしく押してください。



大腸兪(だいちょうゆ)…ウエストライン上で背骨から左右に指2本外側です。親指で体の中心に向かって押し込むように5秒押しでゆっくり離すを2~3分つづけます。このツボは腰痛にもききます。



三里(さんり)…足の膝のお皿の下から指4本下の外側を親指でむかってもみます。胃腸のツボですが爪や肌の艶も良くします。



春を感じる言葉は色々あります。たとえば、「暑さ寒さも彼岸まで」とか「奈良のお水取りが終われば春」、滋賀では「比良八講荒れ終い」という言葉があります。あとは「春はセンバツから」…全国にはまだまだあると思いますが、きっと春が待ちどしくて生まれた言葉なのでしょう。しかし、この時期薄着で過ごす朝は昼間との温度差があるので要注意ですよ。

わたしも冬の時期は遠慮していた自転車に乗って春を探しに出かけるとしましょか!

話題作りにもなりますからね(笑)

