

百歳時代の健康からだ作り

便通を改善する
背骨のストレッチング

今回は、お尻を左右に振ること
ことで腸を刺激し、背骨の左
右のゆがみを調整する運動を
紹介します。

犬や猫が歩いている姿を上
から見ると背骨が左右にクネ
クネと動いています。四足歩
行の動物は背骨の神経の圧迫
が少なく、背骨やおなかを左
右に振って歩くので人間より

動画は
こちらから
ご覧ください



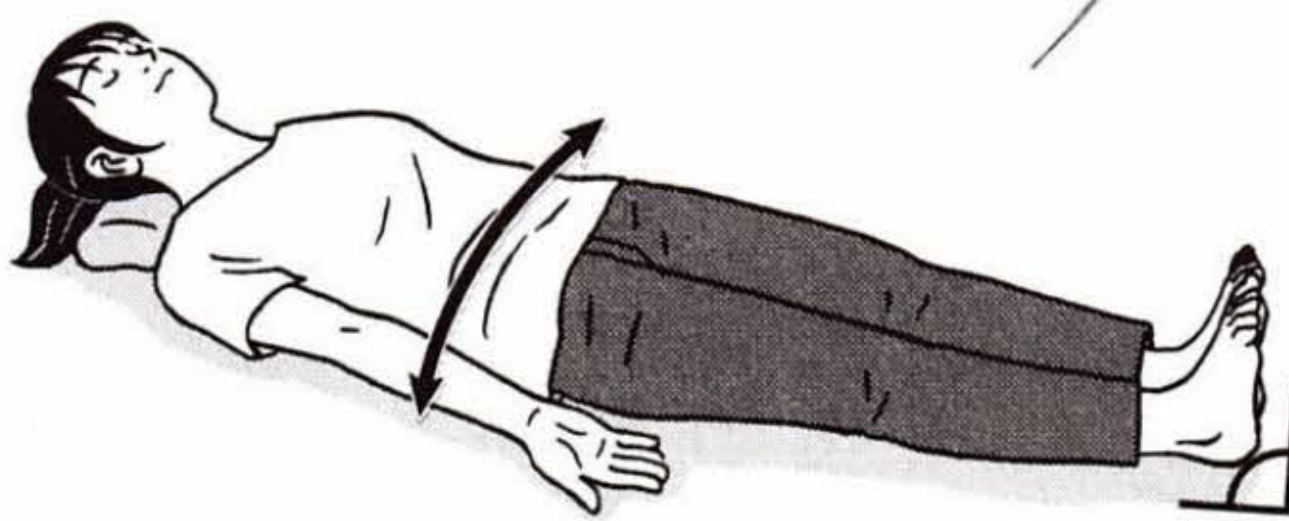
腸の動きもいいようです。

しかし、人間は二足歩行の
ため背骨から出る神経が下に
下がり、圧迫されています。

この運動は、神経の圧迫を軽
減し背骨を整えるので、姿勢
や腸の動きがよくなり、便通
改善につながります。また、
腰痛や背中への痛みなどにも効
果的です。

山崎邦生

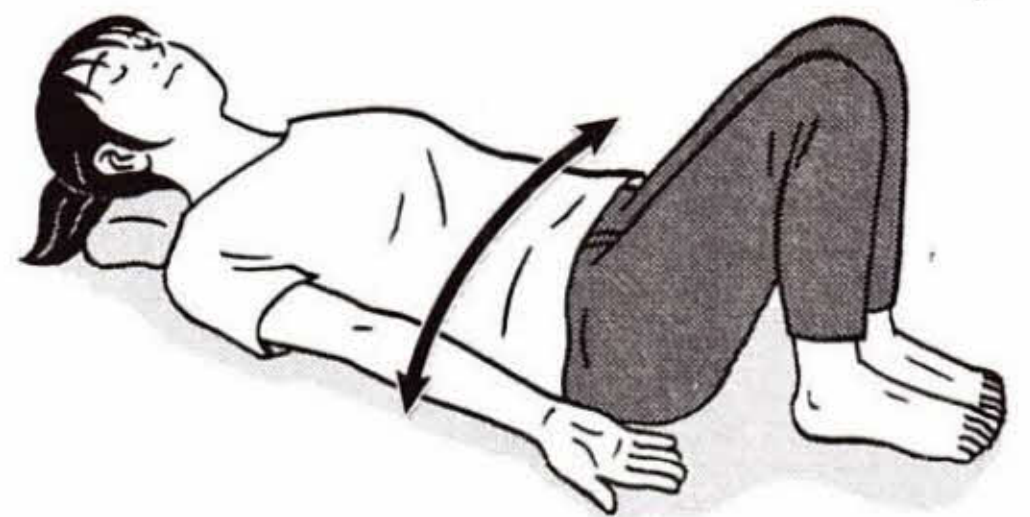
お尻フリフリ運動②



90度

枕に頭を乗せて、あおむけに寝る。両
膝を伸ばし、足首を手前に曲げ(90度
以上)、手のひらを上にして、お尻を左
右に振る。

お尻フリフリ運動①



枕に頭を乗せて、あおむけに寝る。
両膝を垂直に立て、手のひらを上
にして、お尻を左右に振る。

*①②とも1~2分程度行う。