

# 腸を元気にする運動



HERB CLUB

# 腸と脳の元気回復のために

座りっぱなし、立ちっぱなし、運動不足・・・

そんな身体は筋肉の緊張も足りなくなり、  
腸や腹部の臓器が垂れ下がってきます。



筋肉の適度な緊張がなければ心臓も全身に血液を送ることが  
出来ません。

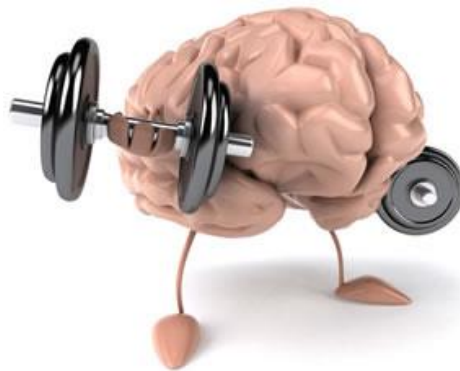
それでは動脈や静脈もうまく収縮できずに、重力に逆らって脳にとって  
必要な量の血液が届かなくなることがあります。

「健康になろうとしてあらゆることをやったのに効果がでない・・・」

これは身体の中のどの機関も並以下の働きしか出来ていないことを意味します。

身体は腸から栄養と脳から器官を活性させる力をもらっています。

腸を元気にする運動は、同時にあなたの脳も元気にします。



## 《運動の効果》

この運動はタオルや傾斜板を利用し、足のほうを高くして行う運動です。

傾斜で生じる重力を利用して、普段うっ血しがちな部分の血液を足先から、肩先、頭部へ循環させます。

そして、普段下がりがちな胃や腸など腹部の器官を胸の方へと引き上げて正しい位置に戻していきます。

肩から上の炎症やうっ血に効果があり、蓄膿症や視力の衰え、抜け毛、頭部の湿疹や疲労、めまい、記憶力の減退などの改善にも効果があります。



頭を下げる運動を行ってはいけない場合もあります。

病気で病院にかかっている人は、事前に医師に相談してください。

高血圧、結腸、胃や腸の潰瘍、妊娠中などの場合は、医師の確認をしてからか、身体を傾斜させずに平らな床やベットの上で行って下さい。

## 《運動の準備》

バスタオルを3枚、又はバスタオル1枚、タオルケット1枚を用意してください。



バスタオル1枚を丸めたものと、バスタオル2枚を重たものかタオルケットを丸めたものを、一つは足首の下に、もう一つはお尻の一番高い所の下に来るようにセットして下さい。

足の方を30cmの高さに保つのが理想ですが、最初に行ってみてめまいを感じたら足の高さを低くして、時間も1日5分以内、1回2分を昼、夜2回などと分けて行って下さい。

慣れてきたら徐々に時間を延ばすようにして下さい。

毎日出来るだけ午後3時と就寝前。午後3時に行うのがむずかしいようであれば、朝と就寝前にそれぞれ10分間ずつ行うのが効果的です。

## 《運動の手順》

①身体を伸ばしてあお向けに横たわります。

重力によって腹部の器官が正しい位置に戻ります。

最大限に効果を出すためには少なくとも 10 分間横たわっていることです。

1



②あお向けに横たわり、両腕を頭の方に上げて腹部を伸ばします。

それを 10～15 分。

腹筋が伸び腹部の器官が肩の方へと引き上げられます

2



③息を止めて、腹部の器官を肩の方へと引き上げます。

腹筋を収縮させて、お腹を凹まし肺の方へと持ち上げるイメージで。  
その後、力を抜きもとの状態に戻します。

これを 10～15 回繰り返します。

3



④両手のひらで腹部を強めに 10～15 回叩きます。

腹筋を使い、いったん上体を起こして座ります。

上体を倒してもとの様に横たわったら、上半身を左に曲げ、  
伸びた右側の脇腹を 10～15 回手の平で叩きます。

同じように、上体を起した後もとの様に横たわり、  
今度は上半身を右側に上体を曲げ左の脇腹を叩きます。

4



⑤お腹の上で手の平を重ねおへそを中心に  
時計回りに円を描くように回します。

少し力を入れて行うようにして下さい。

5



⑥両足を曲げ、ひざを胸に近づけます。

この姿勢を保ちながら頭を左右に5~6回曲げます。

その後、頭を少し持ち上げ円を描くように3~4回回します。

6



⑦両足を高く持ち上げ、8～10回、横に8の字を描くように回します。



⑧両足をまっすぐに上げ、そろえたままゆっくり足を下ろします。

それを、3～4回繰り返します。



⑨両足を空中に上げ 15～25回自転車をこぐように足をまわします。



以上の、運動が終わったら①の状態に10分間、身体力を抜いて休みます。  
血液を頭の方に循環させます。



ヒント!

通常、この運動を行う時は傾斜板という斜めになった板を使います。

傾斜板を使用する場合は、①～⑤の運動の時には足首をストラップなどで固定します。

足の方を高くして行えれば、軽量ベットなどの足の方を片方だけ高くして行っても構いません。

バスタオルや傾斜板やを使って横たわると腰が痛んだり、めまいがする、または運動をほとんど行っていない人ははじめは平らな床やベットなどの上で行って下さい。



足を高くする場合も、最初は5～10cm位の高さからはじめ、慣れてきたら少しずつ高くして下さい。

無理をせず続ける事が大切です。

