

# 腸活体操



## 1

### うつ伏せ腹式呼吸



- 横隔膜を動かして腹圧を高めよう
- お腹の下にクッションを入れよう
- 鼻で息を吸いながらお腹を膨らます【10回を目安に】

## 2

### 足くみ腰ひねり

- 腸を動かそう
- 右ひねり【5回】
- 左ひねり【5回】



## 3

### 肘・膝体操 | 腹筋群の筋力をつけよう



【右手10回】



【左手10回】



## 4

### 相撲スクワット



肛門括約筋を強くしよう  
【20回】

## 5

### 四股エクササイズ



相撲スクワットが20回行えたらやってみよう  
【左右10回ずつ】