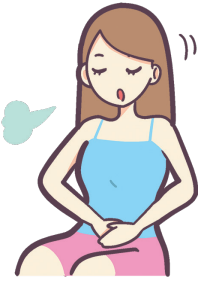


初めての腸トレにチャレンジ!

～あともう少し! そんな時に役立つポーズ&マッサージ～

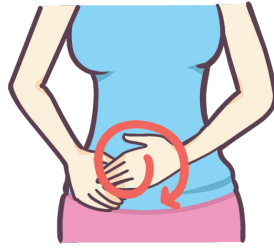
1 お腹に手をあて 深呼吸する

下腹部に手を当てて、そこに意識を集中し、少しずつ力を入れながら深呼吸をしてみましょう。効率よく力が伝わり便が出やすくなります。



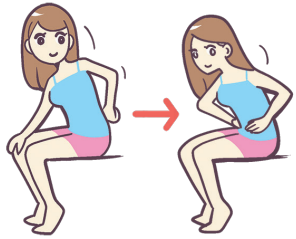
2 大腸を「の」の字で マッサージする

腸のぜん動を促します。大腸の形に沿って「の」の字を書くようにマッサージしましょう。ゆっくり時計まわりに刺激することでぜん動が活発になります。



3 上半身をひねり、 腰をまわす

正しい排便姿勢(中面参照)である前傾姿勢のまま、上半身をひねりいきんでみましょう。それでも、便があともうちょっと感じるときは、前傾姿勢のまま腰を回しながらいきんでみてください。



★注意★

いきみすぎや呼吸を止めてはいけません。頑張っても出ないときは諦めることも肝心です。

Let's try!

あなたの腸は何歳??? ☒

生活習慣に関する質問

- ☐ トイレの時間が不規則になりがち
- ☐ おならが人より臭う
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 年齢より老けてみられがち
- ☐ 乾燥肌、ニキビ等、肌トラブルが多い
- ☐ 常に運動不足である
- ☐ 睡眠不足が続き、寝起きが悪い
- ☐ 何かしらストレスを抱えている

食事に関する質問

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 朝食はコーヒー等飲み物だけですませる
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ 常に野菜不足
- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 牛乳やチーズ等の乳製品が苦手
- ☐ 週のほとんどを外食ですませしてしまう
- ☐ アルコールを毎日大量に飲む

トイレに関する質問

- ☐ 長時間座らないと便が出ない
- ☐ 残便感がある
- ☐ 便が固いためなかなか出ない
- ☐ コロコロとした小さい便が出る
- ☐ 便がゆるい時が多い
- ☐ 黒っぽい便が出る
- ☐ 便が便器の水に沈んでしまう
- ☐ 毎日調子の良い便が出る

チェックの数であなたの腸年齢がわかります!

4個以下
実年齢

あなたの腸年齢は、実年齢と一緒に! 若しくは、実年齢より若い可能性大。まさに理想的です! これからも今の生活習慣を頑張ってください。

5～9個
実年齢+10歳

あなたの腸年齢は、合格ラインです! これ以上オーバーしない様に、生活習慣を少し整えてみてください!

10～14個
実年齢+20歳

あなたの腸年齢は、年齢より老化が進んでいて危険です! すぐに、食生活や生活習慣を見直しで改善してください。

15個以上
実年齢+30歳

あなたの腸年齢は、既に高齢者になっています! 食生活、運動、生活習慣全てを今すぐに見直す必要があります!

次回予告 「しっかりとすっきりと出す、とにかく出す」

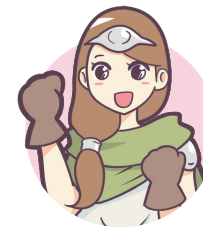
便秘経験者だったら、誰でも感じたことがあるのではないのでしょうか。「出た」ときの安心感と喜び! でもそれがわずかだったときの「もっと出るはずなのに」と悔しくなる気持ち。便は自分で意識してコントロールするもの。ただただ生活しているだけではダメなのです。今回は便を作り、スッキリ出すコツを教えます。

次回も続くぞ!



FUMENT

保存版



主人公

勇者を目指すあなたの分身。「美腸を目指しましょう!」



師匠

美腸へ導くあなたの師匠。「腸のことならなんでもござれじゃ!」

BICHO QUEST

美腸クエスト

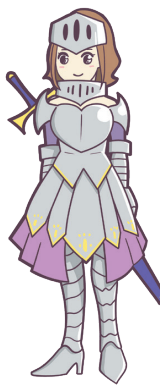
～そして美ボディへ～

美腸クエストとは、美腸を探究するあなたのための冒険の書。
美腸情報を満載して、商品と一緒にお届けします。
腸に関する正しい知識と、諦めずに続ける根気強さを武器に、
あなたも「美腸の勇者」を目指しましょう!

イマココ!



はり、でっぱり、からだが重い、
肌のコンディションもいまいち...



1ヶ月目

美腸の
駆け出し

2ヶ月目

美腸の
戦士

3ヶ月目

美腸の
騎士

4ヶ月目

美腸の
聖騎士

5ヶ月目

美腸の
勇者

基礎知識の章 ～腸を知るには、まずはお通じから～

腸とお通じの関係は切っても切れないもの。スッキリ快便が続けば、心も体も軽くなるはず。
まずは知識をしっかりと手に入れて、美腸への第一歩を踏み出してみましょう。

今月の腸トレをチェック! あなたを美腸をサポートするポーズ&マッサージを掲載!!

美腸クエスト

初めの一步じゃ！

基礎知識の章 ～腸を知るには、まずはお通じから～

便秘とは？

便秘は病気ではなく「腸に便が停滞した状態」のことです。病気ではないので、誰にでも起こる可能性があります。便秘になると気持ちが悪く、スッキリしただけでなく、体調を崩すことにつながる場合もあります。健康的な生活を送るには「快眠」「快食」、そして「快便」が重要なのです。まずはお通じをスッキリ快調にするため、「腸」や「排便」について理解しましょう。

快眠

快食

快便

そもそも「便秘」ってどんな状態？

「毎日排便がなければ便秘」？ いいえ、違います。実際のお通じが**数日に1回でも排便がスムーズで、すっきり出た満足感があれば、便秘ではありません**。逆に、毎日出ていても、スッキリ快適に出せなければ、便秘なのです。

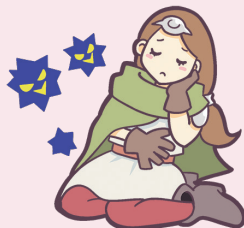
～重要なのは排便の頻度や回数よりも「スッキリ」かどうか～

一般的に「3日以上便が出ない」または「排便が1週間に2回以下」だと便秘だと言われてきましたが、現在は「排便を十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。つまり、排便のペースよりも、「スッキリできているかどうか」が判断基準なのです。

こんな症状は便秘かも？



お腹に張りや違和感がある…



排便に違和感*や不安を感じる…



食欲が落ちることがある…

*便の量や頻度が少ない、排便後も残便感が残る、便が硬い、強くいきまないと出ない、など。

あなたの便秘はどのタイプ？

便秘には、自分でケアできる「機能性便秘」と、大腸の形や病気・怪我がもとで起こる「器質性便秘」があります。ここでは3タイプの「機能性便秘」をご紹介します。**これらに当てはまらない場合は、お医者さんの診察を受けましょう。**

機能性便秘 ……主に大腸の働きの異常が原因で起こる便秘です！

弛緩性便秘

大腸の運動と緊張が低下して起こる便秘。便の通過が遅れ、水分が腸に取られてしまい硬くなるのが原因。運動不足の人、腹筋の弱い人に多くみられます。

直腸性便秘

普段から便意を我慢する、浣腸に頼った排便を繰り返すなどが原因で起こる便秘。腸が刺激に鈍感になってしまったため、便意を感じなくなくなります。

痙攣性(ストレス性)便秘

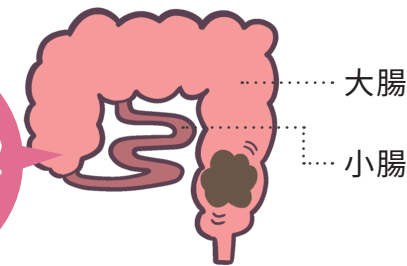
ストレスや感情の高まりなどで起こる便秘、腸の一部が痙攣して細くなり、その部分を便が通らなくなるのが原因です。排便しても量が少なく、ウサギのフンようになります。

「腸」と「排便」のメカニズム

腸の構造と働き

腸は、大きく「小腸」と「大腸」に分けられます。私たちが食べた物は食道から胃、十二指腸、小腸を通して大腸に到達。小腸は食べ物から栄養分を消化・吸収し、大腸は食べ物のカスから水分を吸収して便を作る役割を担っています。腸全体の長さは、約7～9mもあり、食べ物が腸に到達してから排出されるまでには、通常24～72時間ほどかかります。

排泄まで
24～72
時間



排便の仕組み

ステップ1 胃結腸反射

胃に食べ物や飲み物が入ることで、大腸が動き始めて便を直腸へ運び始めます。これを胃結腸反射と呼びます。

ステップ2 大ぜん動

便が直腸に運ばれると、大ぜん動が見られるようになります。これは、腸全体に起こる強い収縮運動のことで1日に1～2回程しか生じません。このタイミングを逃がすと便秘になる可能性が高くなります。

ポイント

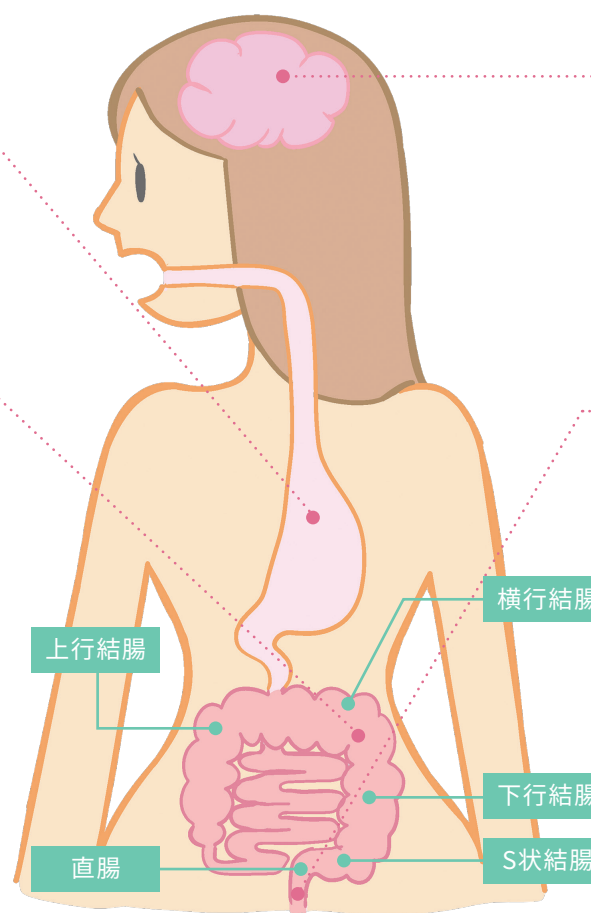
大ぜん動は朝食の1時間後くらいに起こりやすいと言われています。朝食はしっかり食べるようにしましょう。

ステップ3 排便反射

結腸が便を出す準備と同時に、仙髄の排便中枢を経たシグナル(排便反射)が脳に伝わります。このシグナルが届くことで便意が起こります。

ステップ4 排泄

便意と同時に、直腸下部は継続的に収縮し便を肛門近くまで運びます。すると、肛門の筋肉がゆるみ、便は体外に排泄されることになります。



おすすめの排便姿勢とは

例えるならロダンの彫刻「考える人」 前傾姿勢でかかとを少し上げるのがおススメ

立っている状態では、直腸は肛門に対して垂直の位置になっています。洋式トイレでは座る事によって直線上になり排便しやすくなります。前傾姿勢になると角度が広がりさらに便がスムーズに通ります。腹筋に力が入るようにかかとを上げたり、脇腹を軽く押さえてもお腹に圧力が加わるのでおすすめです。

角度が広がり
便が通りやすい

130度

かかとを
少し上げる

