

便秘は食事と運動でスッキリ解決!!

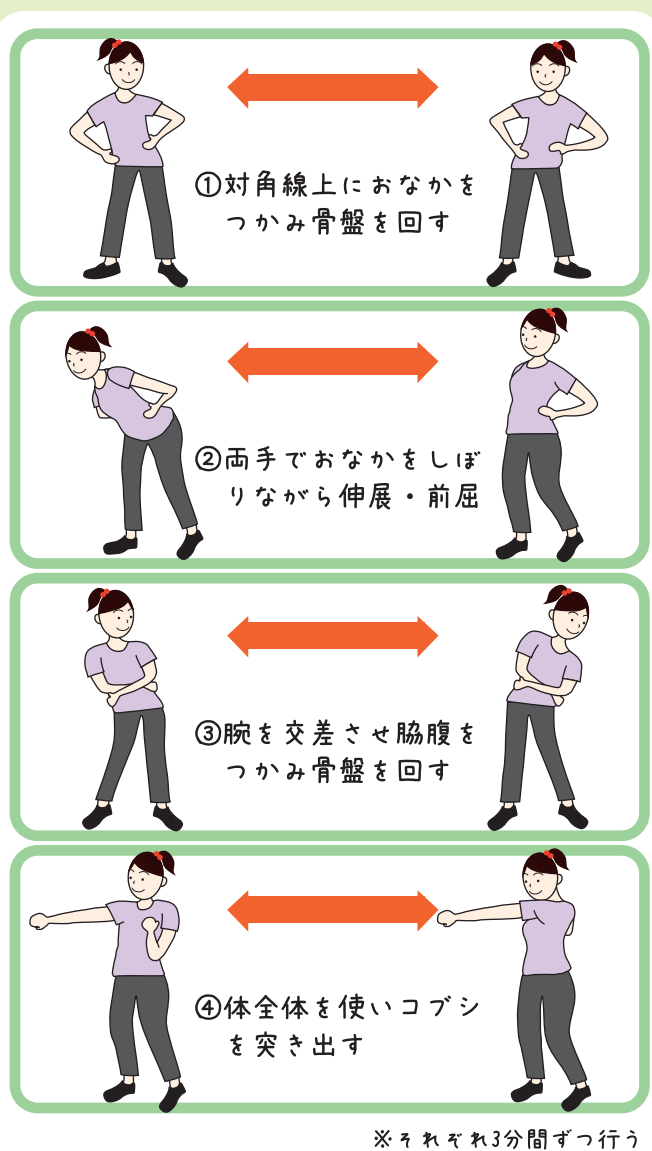
「毎日、出ていますか？」忙しい毎日を送り、朝の便意を我慢しがちな方は便秘になりやすいです。3日続けて出ない状態が習慣になると「慢性便秘」といわれ、おなかが張るほか、食欲がなくなったりイライラしたりします。

食習慣を変える

そんな慢性便秘の解消には、まず食習慣を変えてみましょう。水溶性の食物繊維が豊富なキウイ、海藻、大根などは便がやわらかくなりやすいです。ただし、イモ類や大豆などの水に溶けにくい食物繊維を大量にとると、便の量が増えて便秘が悪化してしまうことがあるので要注意。腸のぜん動運動を促す効果があるとされるペクチンを含むリンゴやかんきつ類、腸内環境を整えるヨーグルトや乳酸菌飲料などを続けて摂るのもおススメです。

運動を組み合わせる

これに運動を組み合わせるとさらに効果が高まります。就寝前などのストレッチで腸の働きを活発にし、なるべく早い時間に寝床に入る。起床後はゆっくり朝食を食べ、トイレに行く時間をつくっておくことも大切です。すっきり健康な生活を取り戻すために「セル・エクササイズ」を紹介します。



実感！炭酸水パワー

炭酸水には健康効果がある……。そんなことがわかってきました。

炭酸泉につかると血行がよくなり、血圧が下がる効果があるとされています。炭酸水に溶ける二酸化炭素は皮膚から毛細血管に入ります。二酸化炭素は血管内に入ると血管を拡張させるため、血行がよくなり酸素や栄養がより多く運ばれます。そして血行がよくなると血圧も下がるのです。

一方、コップ一杯の炭酸水を飲むと、二酸化炭素は胃の血管に入り血管を広げます。すると胃の動きが活発になり食欲が出てきます。500mlほどなら胃が膨らんで満腹感が出てきます。

これから冷たい飲み物がおいしくなりますが、飲みすぎには要注意です。

肩・首筋の血液の流れをスムーズに

仕事でパソコン、普段はスマホやタブレットを使うことが増え、目や肩への負担は増える一方。

そんな時は背中での腕の引き合い運動をして、肩から首筋にかけて新鮮な血液を送り込んでスッキリしましょう。

背中での腕の引き合いのポイント

- ①背筋を伸ばして胸を張り、両手を後頭部に回してカギ型に組む。
 - ②あごをしっかり引き、ひじを大きく張り、肩甲骨をグッと中央に引き寄せながら左右に10秒引き合う。
- ※左右の手を組み替えて同様に、一度に3セットを目安に行う。



＜主な効果＞

肩への痛みの予防・改善、リフレッシュ、姿勢矯正、背中の引き締め

眠気解消にも効果があるので、いつでも手軽に気分をリフレッシュできますよ。