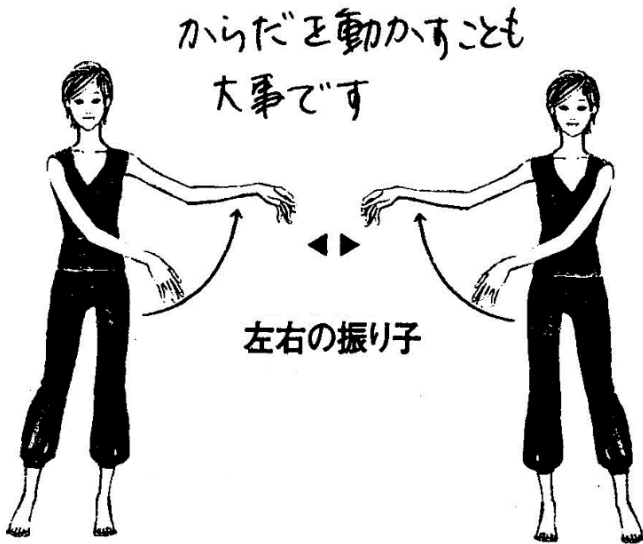


# 楽楽タイムズ



便秘に悩む方も多いかと思います。  
薬に頼る前にエクササイズやツボ押しで、腸が  
スムーズに動く体に変えます。

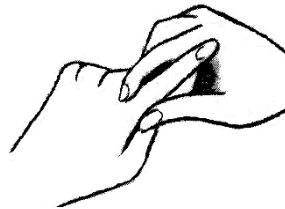


両腕を振り子の  
ように、腕の重さに  
任せて左右に振ります。  
左右の動きは、お腹が動き出します。  
左右に腕を振ってフワッと上に  
両腕回すと、お腹全体が持ち上が  
って気持ちいい！  
水分もしっかりとって、きちんと食べる  
ことも必要。ダイエットで便秘になることも。

## 人差し指のツボ「<sup>だいにじかん</sup>第二二間」とおへその真裏叩きで便秘解消

### ■ 第二二間

毎朝、朝食後に両手の人差し指にある第二二間を刺激します。  
反対の手で、人差し指の付け根を左右からはさむようにしてツボに  
しっかり圧をかけ押ししたり、もんだりします。



### ■ おへその真裏叩き

両手をにぎって拳をつくり、おへその真裏を  
叩きます。やや強めに30回くらい。  
腸の活発な動きをうながします。

