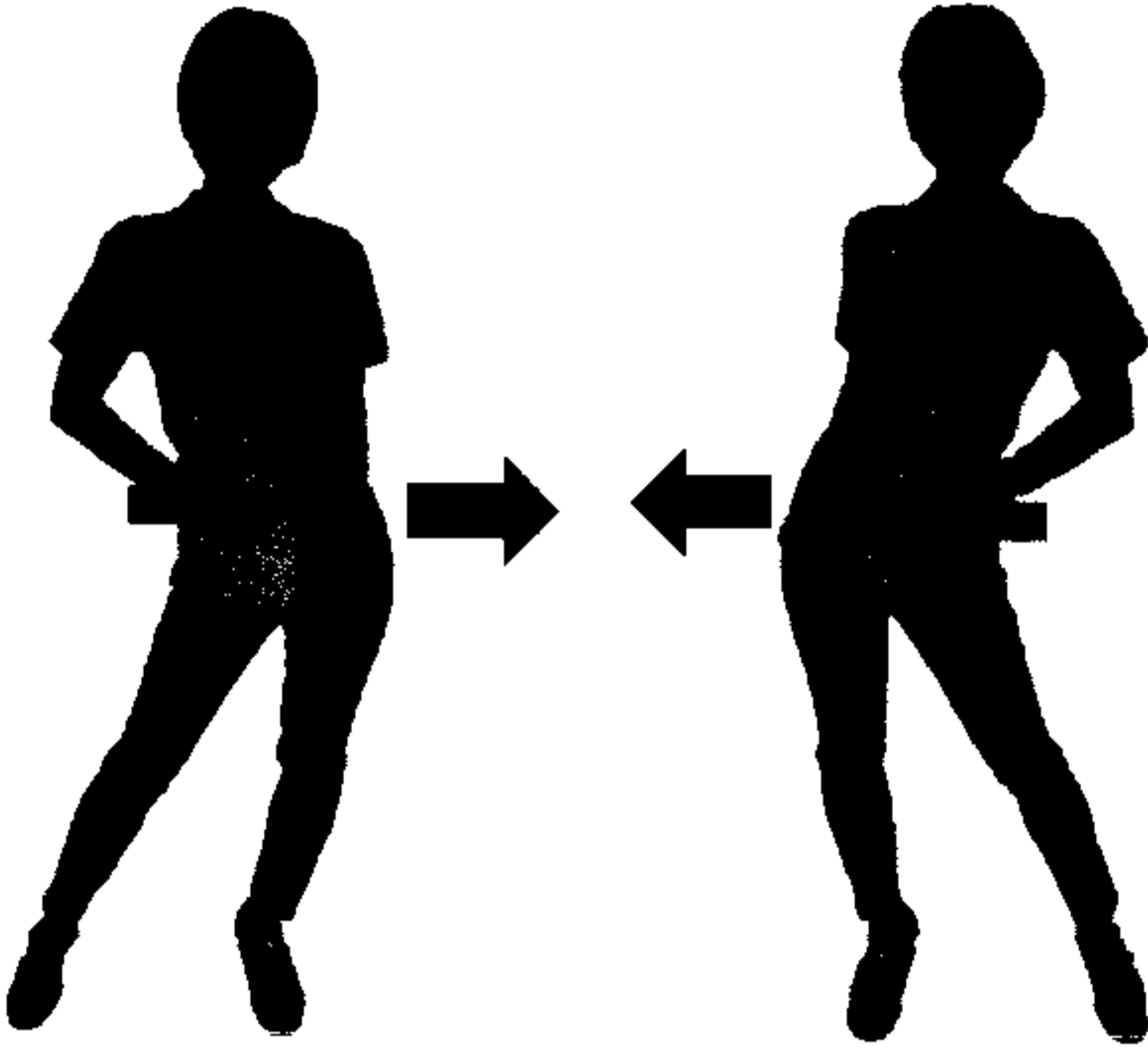


腸活体操で便秘解消！

③



腰を右に動かし、左手で
お腹を左に押す。
(反対側も同様)

腸活体操で便秘解消！

④

おなかに両手をあてて、
「の」の字を書くように
マッサージ



⑤ おしり歩き



【床に座って】

- ①足を伸ばした状態で床に座る
- ②腕を振りながら、おしりを使って
10歩ずつ前進・後進を繰り返す