

腸活体操で便秘解消！

①



全身を思いっきり上に伸ばす。

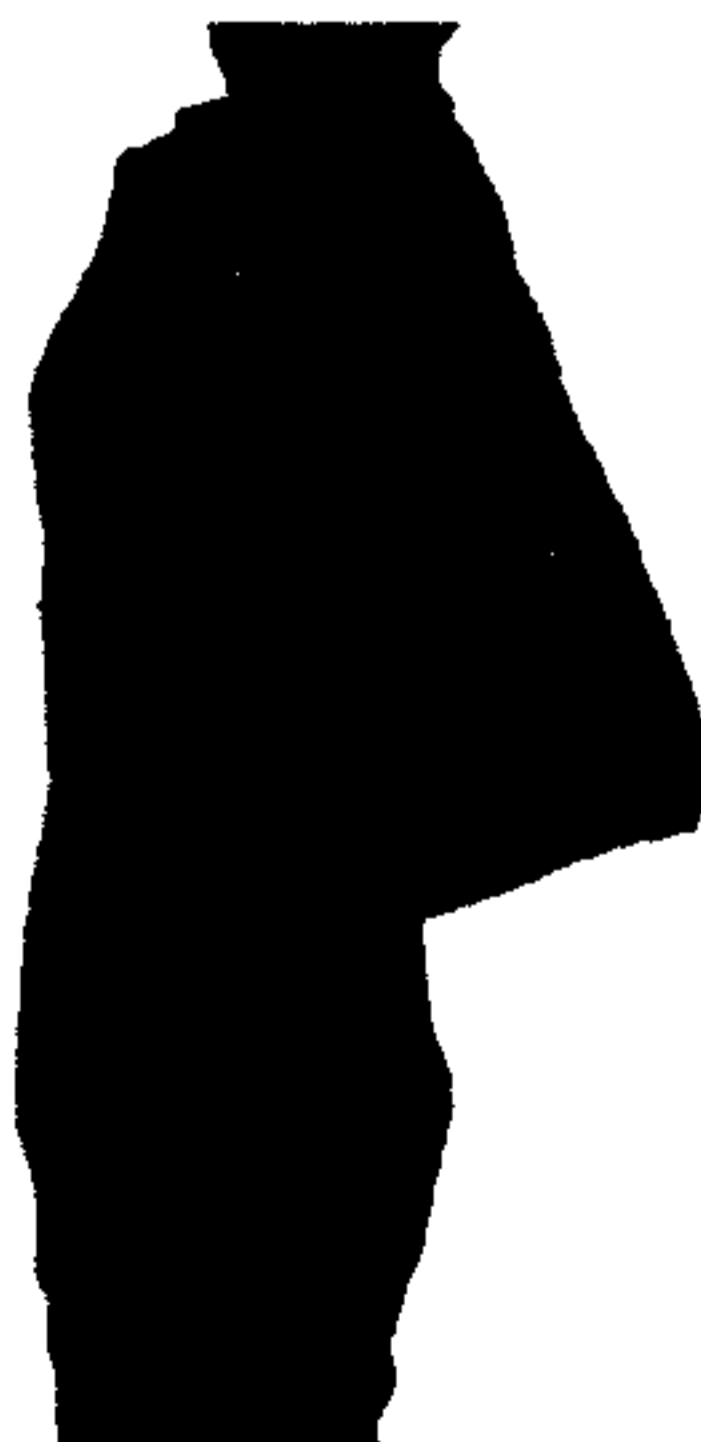
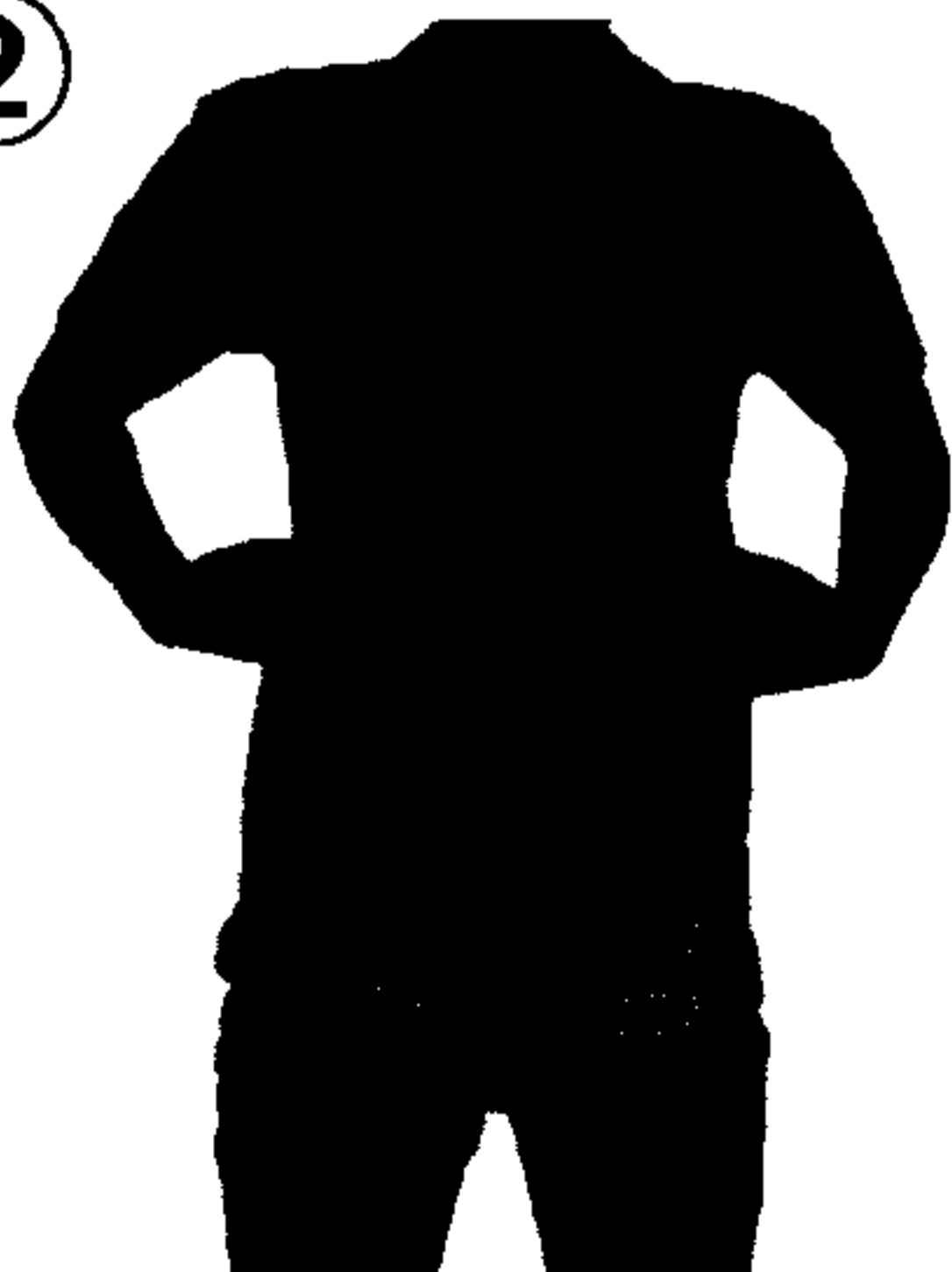
※かかととは上げない

体の外側をしっかり伸ばすことを意識しながら体を左右に倒す。



腸活体操で便秘解消！

②



①みぞおちのあたりを引き上げる

②力を抜いて戻すを繰り返す