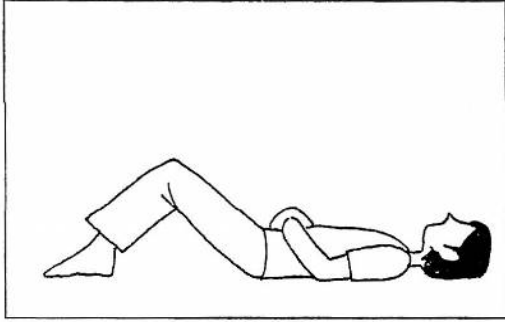
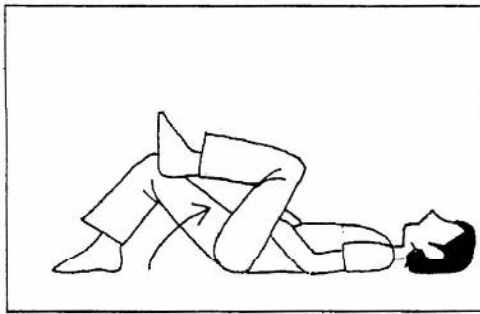


便秘体操（仰向け）



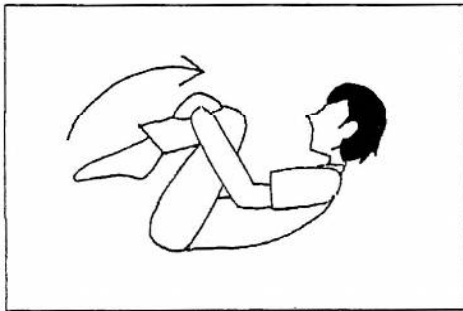
腹式呼吸

お腹の上に手をのせます。
鼻からゆっくりと息を吸いながら
お腹をふくらませ、次に口から息を
吐きながらお腹をへこませます。



足踏み運動

寝たまま足踏み運動を行います。
足をできるだけ大きく動かしまし
ょう。



膝抱え運動

膝が胸につくように息を大きく
吐きながら膝を曲げて行きまし
ょう。

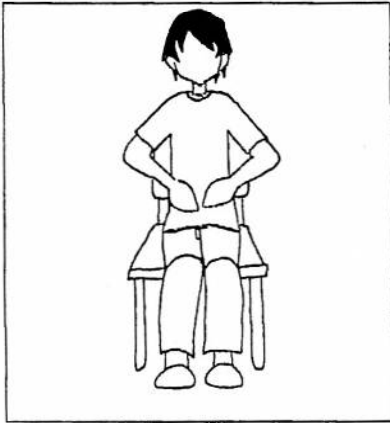


体幹ねじり運動

膝をたてて、左右にしっかりと
ひねりましょう。

便秘体操（坐位）

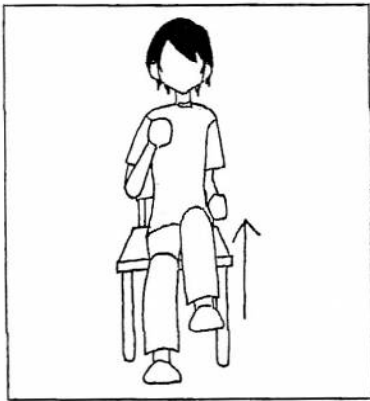
①



腹式呼吸

お腹の上に手を置きます。
鼻からゆっくり息を吸いながら
お腹をふくらませ、次に口から息
を吐きながらお腹をへこませま
す。

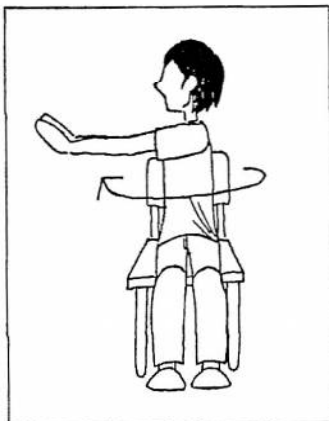
②



足踏み運動

姿勢をただし、できる限り腕
を振り足踏みをします。

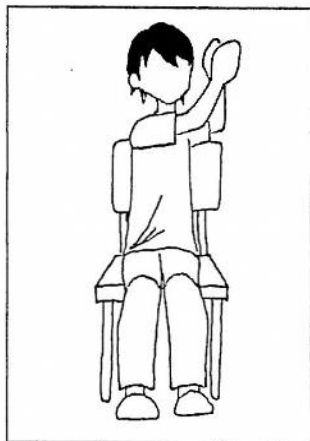
③



体幹ねじり運動

背筋を伸ばし、胸を張ります。
両手を前に出して、左右に腰
をひねりましょう。

④

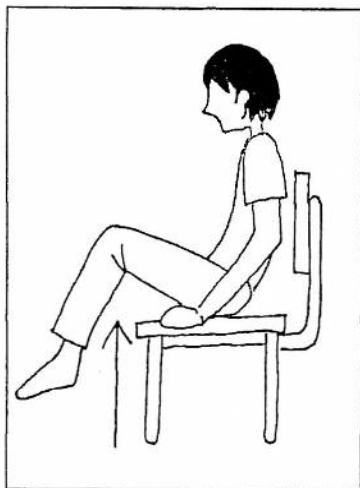


左足を上げてその下
で手をたたきましょう。



左頭上で手をたたき
ましょう。
右側も同じようにし
ましょう。

⑤



腹筋運動

両足を一緒に持ち上げた
り、下ろしたりしよう