



腸内環境を整え、健康な体にするために！

第1回は生活習慣(ツボ、運動、睡眠ほか)に関して！

◎ お腹のツボ押しで、お腹の調子を整える！

・天枢（てんすう）：腸の働きを活発化してデトックス

- ・おへその左右にある腸の働きを司るツボ。
腸内の不要なものをデトックス(体内から老廃物を排出)するため、腸内環境をよくするだけでなく、美肌対策にもなります。
- ・おへそから左右に指3本分離れた場所にあります。
天枢のツボ(右図)に中指の腹をツボに当て、体の中心に向かって優しく押します。



天枢（天枢）

・大腸俞（だいちょうゆ）：下痢にも便秘にも効果を発揮

- ・背中の中の腰周りにある腸の働きを正常化するツボ。
食あたりや冷え、ストレスなど下痢や便秘改善に役立ちます。
- ・背骨と左右の骨盤のラインが交わるところにあります。
大腸俞のツボ(右図)に指の腹をツボに当て、体の中心に向かってしっかり押します。



大腸俞（だいちょうゆ）

◎ 運動で腸内環境改善が期待できる！

- ・その人に合った適度な運動は血流を促し、酸素、栄養、水分、免疫物質等を全身に送ります。
- ・少し息の上がる程度の運動でも毎日継続することで、自律神経や腸の活性化に繋がります。
- ・イスに座ってのモモ上げや足首を回す運動やかかとをあげての歩行なども有効です。
- ・軽めの運動でも毎日継続し、その積み重ねが大切です。

◎ 睡眠で腸内環境改善が期待できる！

- ・血流は、熟睡すると血管が広がり、血液の流れが良くなります。
- ・つまり、腸や脳にたくさんの栄養や酸素などを全身に届けてくれます。
- ・夜の10時から3時頃までが生理学上、睡眠に適した時間帯と言われています。
- ・熟睡の時間を少なくとも3時間、最適な睡眠時間は7時間弱だそうです。

介護保険で利用できるもの

◎手すり (7割から9割の補助が受けれます)



敷石のみで
掴まる所が
なく出入りの
時転倒する
ことがあった

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

無料でお手続きいたします。

お問合せ先

