

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまなレ
セルフケア



脇のコリと痛みに
悩むあなたに

脇腹を押しながら動かす

こんな症状にも効く!

☒ 息苦しさ ☒ 便秘

脇腹には、ふくしゃきんぐん腹斜筋群など体をひねる動きに関連する筋肉があります。この部位の緊張は胃腸の働きや、呼吸運動に影響しやすいです。特に便秘の症状には、ダイレクトな刺激で腸の運動をうながすことができます。

なぜもまないの?

カラダの表層を押したり、さすったりするだけなので、力の弱い方でも簡単に実践できます!

楽ちんじゃ!



Step

1

両手で脇腹を下方に
しぼるように押す

肋骨付近をメインにアプローチ。



Step

2

脇腹を押しながら
上半身を左右交互に動かす

息を吐きながら側屈すると背中までほぐれます!



一緒に
やってみよう!



出典:『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著(池田書店)

 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>