

「マッサージ2」

体を温めて腸管の働きを促す「腸もみ入浴」

この「腸もみ入浴」は、前項で紹介した腸のマッサージを応用し、半身浴中はんしんよくに行うことによつて効果を高めたものです。

最近ではシャワーだけで入浴を済ませてしまう人も多いようですが、湯ぶねにつかかって入浴すると、体が芯しんから温まります。体温が上昇すると、腸管の運動も活発になります。ですから、排便力を高めるために「体を冷やさない」「温める」ことは重要な要素になります。

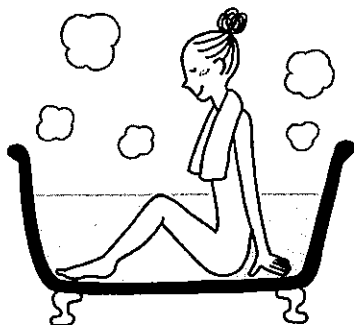
腸もみ入浴は、38℃程度のぬるめのお湯で、30分ほどの時間をかけてじっくりと行います。

これは、熱いお湯に入ると、腸をはじめとした体の器官が緊張モードに入ってしまうからです。ぬるめのお湯にみずおちから下だけかかる半身浴をしながら、その間に腸もみを行います。詳しい方法は、次ページのイラストを参照してください。週に1〜2回ほど行うと効果的です。ふだんから半身浴をしている人は、さらに頻繁に行ってもかまいません。

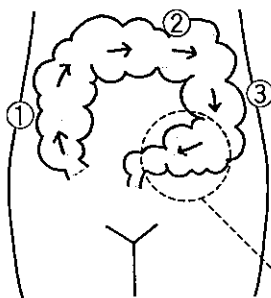
なお、浴槽ゆきうにペパーミント（ハッカ）が配合された入浴剤を加えると、ガスの排出に効果的です。

体を温めて腸の働きを促す「腸もみ入浴」

湯ぶねにぬるめのお湯（38℃前後）をはり、みずおちから下だけつかる半身浴をしながら、その間に腸もみを行う。



117



- ① 下腹部の右下から、骨盤こつぱんに沿って上に上がる。
 - ② ヘそのやや右上から、浅いU字型を描くようにへそ下を通して左わき腹に移動する。
 - ③ 左わき腹から、骨盤の内側に沿って下がる。恥骨ちこつの上あたりまでいったら1周。
- * 1カ所を2～3回もみながら移動し、2～3周行う。週に1～2回行うと効果的。

便秘の人は
特にここをもむと効果的