

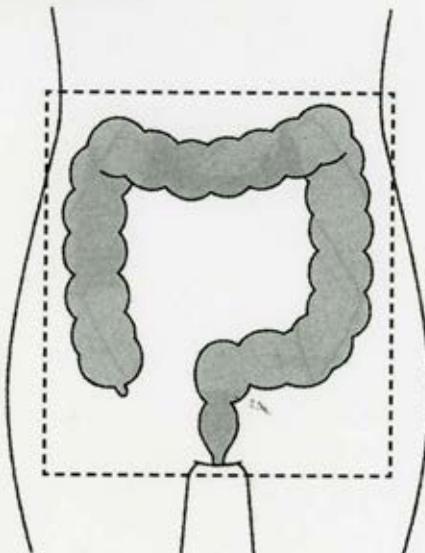
大腸全体

## 大腸押し上げマッサージ

「ねじれ腸」の方や、立ち上がると腸が骨盤の中に落ち込んでグニャグニヤに折れ曲がる「落下腸」の方にも適しています。

大腸全体を押し上げて揺らし、便を通りやすくします。このマッサージ一つでも、多くの方に効果があります。

効く場所はここ！ 大腸全体



### 18歳女性

4歳のときからお通じで苦しんでいました。便意はあるのになかなか出ないので、浣腸をしたり、排便に時間がかかるので朝の5時から朝食をとったりしていました。

母は、腸のためにいいとされることはどんどん取り入れてくれたので、そのおかげで、幼稚園時代に1～2時間くらいかかっていた排便が、小学生のときは15～30分くらいで出るようになりました。

18歳になってテレビで久里浜医療センターを知り、診察してもらったところ、下行結腸が身体の中心近くに寄っていて、S状結腸が通常とは逆方向にねじれていたことが判明しました。そこで私の腸の形に合わせたマッサージを行い、少量のマグネシウム製剤を併用したところ、便秘薬を使わなくとも毎日お通じが来るようになつたのです。長年の便秘が改善し、気持ちまで明るくなりました。

りました。便を軟らかくする薬を処方してもらつて飲みながら、毎日朝晩、腸ほどきマッサージをやり、朝食後にトイレに行くようにしたら、数日後からはほとんど毎日便通があり、嘘のように便秘が治りました。