

大腸流し



1 下腹部に手を当てる

仰向けになり、下腹部右側に手を当てます。



2 時計回りにさする

下腹部を時計回りに、手のひらでさすります。



3 直腸へ押し流す

最後は直腸へ向かって押し流します。

※3~5回、繰り返す