



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

『腸の体操』

## Step①



1. へそから横へひっぱる。

## Step②



2. おへそを切るように左右に動かす。

## Step③



3. おへそまわりを時計回りに回す。

## Step④



4. 右下のスタートより、①～④まで矢印の方向に流し、⑤でとめる。

「便秘に効く」

## ツボ

※ツボ押しの目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



天枢(てんすう)・・・へその横二寸(3cm)の位置

HANAKAORI GROUP

整体院  
花香  
HANAKAORI

<http://hanakaori.com/>