

# 運動で腸内細菌の数が増える

～腸の動きをよくして排便をサポート～

運動には、健康に役立つ腸内細菌の数を増やし、腸内環境のバランスを良くすることがわかってきました。

これは、プロのラグビー選手と一般の人の便に含まれる腸内細菌の数を調べた研究で、プロのラグビー選手の腸内細菌の数が、一般の人の約2倍も多かったという報告があります。このように、腸内細菌の数を増やすには、食生活とともに継続的な運動習慣も欠かせないと言えます。

みなさんは1日にどれくらい歩いていますか？歩くだけでも腸内細菌の数は増えます。「最近外を歩いていないわ」という方、家の中でも歩数を増やすことは出来ます。そして、便をスッキリと出す力をサポートする筋肉も鍛え、お腹をスッキリさせましょう。

## 腸内細菌の数を増やすおすすめ運動

### 歩く

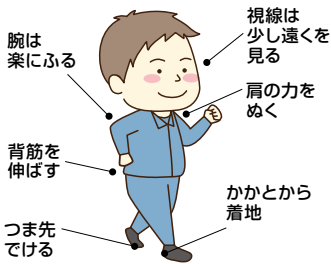
トボトボ歩くだけでは効果は得られませんが、ゆっくり歩きでは、10分で1,000歩、早歩きでは、10分で約1,300歩になります。今より少し早く歩くことを心がければメタボや生活習慣病の予防につながります。

#### 歩くとこんなに良い効果が

歩数	健康指標
12,000歩	肥満の予防
10,000歩	メタボの予防(75歳未満)
8,000歩	メタボ(75歳以上)、高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防
7,000歩	骨粗しょう症、骨折、動脈硬化、がんの予防
5,000歩	心疾患、脳卒中、認知症、要支援・要介護の予防
4,000歩	うつ病の予防

資料：青柳幸利、東京都老人総合研究所「高齢者の身体活動と健康に関する研究」を参考に改変

#### 理想的な歩き方



きれいな姿勢で歩くことで膝や腰の負担も軽減し、若々しく歩くことができます。

### 筋肉を鍛える

外にはみえないけど体の深部の筋肉(腸腰筋)を鍛えることで、排尿や排便をコントロールすることができます。さらに、家の中でも歩数を増やすことができます。

#### 腸腰筋ってどこ？

腸腰筋とは、お腹の奥にある筋肉です。腸腰筋を鍛えることで、お腹がへこんだり、つまづきにくくなったり、腰痛予防にも繋がります。

#### その場足踏み運動

- ①その場で、片方のももを3秒かけて持ち上げて戻す
- ②反対側も同様に行う

※90度を目標に膝を高く引き上げる  
無理をせずに、できる範囲で1日に各10回×2～3セットを目安に行いましょう。

イスに座っている時も意識して取り組もう



#### 一歩大きく足を踏みだす運動

- ①両手を胸の前で組み足を一歩前に大きく踏み出し、前足の膝を90度まで曲げたらゆっくりと元の姿勢に戻る
- ②反対側も同様に行う

※前足の膝がつま先よりも出ないように注意する



イスを支えに使用しても効果あり

## おすすめ体操

全身の血流を促し快便スイッチオン

### ウエストひねり

ひねりを加えることにより腸の動きが活発になります

- ① 右肘と左膝を合わせた状態で、5秒間保つ。
- ② 反対側も同様に行い、5回程度、繰り返す。



右肘と左膝を近づけてウエストを絞るようにひねる。

### 膝かかえ

- ① 両手で両膝を抱える。  
深呼吸を5回行い、5回程度、繰り返す。

腸腰筋を刺激し、腸にたまったガスが出やすくなる



座ったままでも効果あり

Youtubeにて動画公開中!

アクセスはこちら

