

世界の医学会
が認めた、たった
1動作であらゆる

120種もの運動の中から最高の快尿体操登場!

頻尿尿もれ

手術以上に効く! 車に長時間乗れた! トイレ探しも不要! セキをしても安心!

みんな自力で治り
いと簡単な
尿意自在コントロール!

夢21

2016

過活動膀胱、腹圧性も切迫性、前立腺肥大も一掃!

8割の人がラクに改善!
一流の泌尿器科医考案の

米式新体操

30秒 骨盤リズム 弾み



男性のチヨロチヨロ尿が快尿に変わる! ヘソ下刺激

- ◆ 8割の人のトイレ回数減! 弾む 動きも快尿筋を最も強めるとわかり根治者が続出! 30秒 骨盤リズム 弾み 登場
- ◆ 骨盤リズム 弾みは 米一流 運動の効果が最高 120種のと認められた世界最先端の治し方で 今日から 快尿 指導施設 全国一覽
- ◆ 夜中2回以上起きる 夜間頻尿が 寝る前に水分をだし 足しぼりで 多数治り 朝まで快尿!
- ◆ 尿トラブルが悪化する 腹囲15センチ減! 手でこするだけでやせた!

西村知美さん 激白!
「私も頻尿・尿もれに悩み、自力で治しました」



過活動膀胱一掃
尿がしっかり たまる! 急な尿意でも悩まない!
あなたの膀胱の容量が簡単尿生活

トイレ通いが遅く入浴法は? トイレの芳香剤は? 服装は? 最先端の日帰り手術法は? ...全部わかる!
真冬の尿トラブル最新対策初公開!

快便呼吸はうつぶせに寝て肺を

大きくくふくらませる30秒の呼吸法

で、腸の動きが瞬時に活性化

おのきみこ
大野君子

うつぶせに寝たまま
深く呼吸する

快便呼吸（正式には、基礎呼吸という）は、「はなだ標式自然呼吸法」の一つです。標式自然呼吸法は医療関係者のアドバイスなどをもとに考案した多種多様な呼吸・運動で構成されています。

この特集では腸を直接刺激する作用が大きく、かつ便秘の重大原因となる自律神経（意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配する神経）の乱れを整える働きも得られる2種類の呼吸法を厳選し、快便呼吸として紹介します。一つずつ説明していきます。

■うつぶせ呼吸（図解は左ページ参照）

快便呼吸の基本ともいえる呼吸法で、おなかを大きくくくらませる深い呼吸が自然に

できるようになります。

平らで硬めの床やたたみの上にうつぶせに寝て、首を真横に曲げます。そして、鼻から息を深く吸い込んだら3秒間、息を止め、次に口からゆっくりと息を吐き出します。次に首を反対側に向け、同じように呼吸を行います。

吸う・吐くを行う回数は、最初は左右1回ずつ（1回当たり10秒で吸い、3秒息を止めて15秒で吐く。合計で30秒程度）でもかまいません。慣れたら徐々に回数を増やし、最終的には左右それぞれ連続して15回の呼吸ができるようになるのが目標です。

呼吸をするさいは、息苦しくなるまで深く呼吸をしないようにしてください。あくまで、自分が気持ちいいと感じる程度にしましょう。息を吐く時間は、吸う時間の1・

5〜2倍を目安にして、慣れてきたら徐々に息を出す時間を長くしていきます。

■起き上がり呼吸（図解は左ページ参照）

便秘の改善効果をさらに高めるには、うつぶせ呼吸に続けて、起き上がり呼吸をやるといいでしょう。

うつぶせの呼吸を終えた状態から、息を深く吸いながらゆっくりと上半身を起こし、背中をめいっぱいそらしませ。次に、息を吐きながら両手で上半身を支え、腰から下を前に引き寄せます。そして息を吸いながら上半身を起こし、正座の状態になります。

この二つの呼吸法は、便秘を招く交感神経（心身を緊張状態に導く神経）優位を解消し、副交感神経（心身を休息状態に導く神経）優位に導く作用があります。副交感神経

が優位に働けば、腸の蠕動運動（内容物を先送りする運動）も促されます。

しかし、快便呼吸の作用はそれだけではありません。それぞれ、別の角度からも、便秘の改善に働くのです。

うつぶせ呼吸は、横隔膜を上下に動かして腹式呼吸を行うため、腸がマッサージされるように刺激され、腸の動きが瞬時に活性化します。

また、首を左右の真横に曲げ、上半身をM字の姿勢にすることで、ふだん使われることの少ない首や胸の筋肉を鍛えることができ、全身の骨格の調整に役立ちます。

起き上がり呼吸では、腸の働きを妨げるおなかまわりの筋肉の硬直をほぐします。さらに、背中をそらすことで背すじを伸ばし、便秘の悪化を招くネコ背を正す効果も得られます。

快便呼吸は、継続して続けることも大切です。毎日続ければ、便秘が改善するばかりか、次第に心身が快調になることを実感できるでしょう。