

令和7年度 南巨

代表

令和7



①腸マッサージ

便がたまりやすいつものまがり角



左手で肋骨のすぐ下を、

体腸管理で、

②腕上げ体側伸ばし 1回5セット



脇腹の筋肉を
意識しましょう

図は左側を伸ばし

図は右側を伸ばし

健康腸寿!



③上半身伸ばし 左右1回3~6セット



(1) 左手で右手を軽くつまむ
(2) 鼻から息を吸って姿勢を正し
息を吐きながら肩を後ろに伸ばす
手を入れ替えて右にも同様に行います

腰とヘソは正面を
向いたまま
行いましょう。



「おいしいね!」思わず笑顔



講師。亀山結衣さん

休憩をはさみ、「みんな
で体腸管理」と題
し、研修の部を実施。
名古屋ヤクルト販売
の管理栄養士・亀山
結衣さんを講師に迎
え、「健康腸寿」の
秘訣について話を聴
きました。途中、
ヨーグルト100個
分の効果があるとい
うヤクルトを試飲。「飲
む前によく振ることで乳
酸菌が増える」と知り、
参加者は上下左右にしつ
かり振ってからゴクリ。
「冷たくて、おいしい!」
と、笑顔があふれました。
最後は「腸体操」で体を
ほぐし、楽しみながら腸
活。会場は笑顔と活気に
包まれました。