

32 西医学健康法の六大法則その3:金魚運動

⑥ つま先を反らす
よく反らすと、かかとはい
浮きかげんになります

三、両足をそろえ、
つま先を自分の
顔の方へ反らせる

両足は
ピッタリ
つける

⑦

四、全身の力を抜き、魚が
泳ぐように体を小刻みに
すばやくうねらせる

背中はこのへんを
ゆるすイメージ

数センチ
程度の
振れ幅です

⑧ タオルなど敷くと痛くないよ!

朝晩1〜2分
だけでOKです!

アレ〜?
うきうきかな〜

やさーやさー

⑨

うまくできない人や腰痛の人は
「ひざ立て金魚」がおすすりめですよ

両ひざを立てる

かかとは
お尻につける

手は同じ体勢

固定するより、ゆるく
ひざを、ひもやバンドで
固定するとやりやすい

両足を
ゆっくり左右に倒す

①

西医学健康法には
4つの独特な運動が
あります。そのうちの
1つが「金魚運動」です

何のための運動?

②

背骨のゆがみが整うと

おなかを左右に
ゆれることで
腸がよく動き、
お通じも
よくなる

左右の
筋肉・神経の
働きが
均等になる

背骨の左右の狂いを
矯正するためです

③

特におすすりめ
したい人は—

- ・便秘症
- ・下痢症
- ・胃腸が弱い人
- ・常に無理な姿勢で仕事をしている人
- ・腰痛の人

胸が張った状態になり、呼吸器の活性化も!

④

私もぜひ
やりたい!

やり方も
教えてー

⑤

一、平らな床にあおむけに
寝て、首の後ろで両手を組む

二、頭を少し浮かせ、両ひじを
床につけて胸を張る

首の後ろ

ひじは
上げません

金魚運動をわかりやすく解説した動画は、
三保製薬研究所「マイナス腸活フィットネス」ページで
ご覧いただけます。 <https://minus-chokaz.jp/fitness/>

