

お家でもできる子どもの便秘改善マッサージ

お子さんの便秘改善マッサージは、お腹に『の』の字を書くようにマッサージをするのが効果的です。消化器の大腸から肛門にかけての流れに沿ってマッサージをしていきます。



おへその位置からの『の』字を書くようにします。親指以外の4本の指を優しくお腹にあてて、少し圧迫を加えながらマッサージします。

便秘の原因は色々考えられますが、この夏の暑さで汗を大量にかき、消化に必要な水分が足りていない事や、外で遊べず運動量不足やストレスなども考えられます。

また、成長の段階における骨盤の歪みや背中の丸みによって、消化を促す神経の圧迫も考えられますので、姿勢や足の動きの左右差など気になる方はお気軽にご相談ください。

2025年9月

まきの整骨院
板橋区仲町14-6
風の子保育園となり
TEL03-3956-7223
予約優先



院長 牧野考将
(カイロプラクター・柔道整復師)
小児の夜尿症、股関節開排制限、
ママさんの骨盤矯正など、
お気軽にご相談ください。