

# 昔の身体の使い方 例えば トイレ

足の裏をつけてしっかり「しゃがむ」と

いいことがたくさんありました。

便秘になりにくい

排便が短時間に！

洋式平均 130秒  
和式平均 60秒

痔になりにくい

腸がねじれず  
真っすぐに



良いことはたくさん…でもやっぱりしゃがむのは「大変」？

洋式トイレを使っているから問題ない？

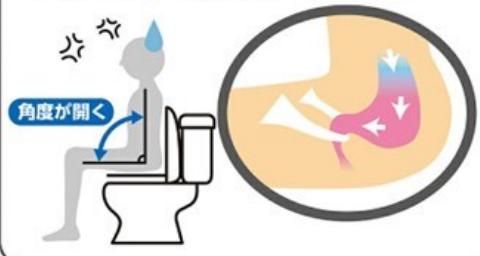
本来できていたことができなくなっているのは心配だな…  
他に困ることはないのかな？？？

ちなみに…



通常の洋式トイレでの体勢…

上半身と太ももの角度が開いた姿勢になり、直腸がねじれ、便の流れを妨げます。



サポート踏み台を使うと…

足が上がることで前傾姿勢になり、直腸が開いて、排便をサポートします。



日本人の腸は様式便座に座るとねじれた状態になり、便の通りがスムーズではありません。足の下に踏み台を置くと、スムーズに排泄が出来ますよ。