

# 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。