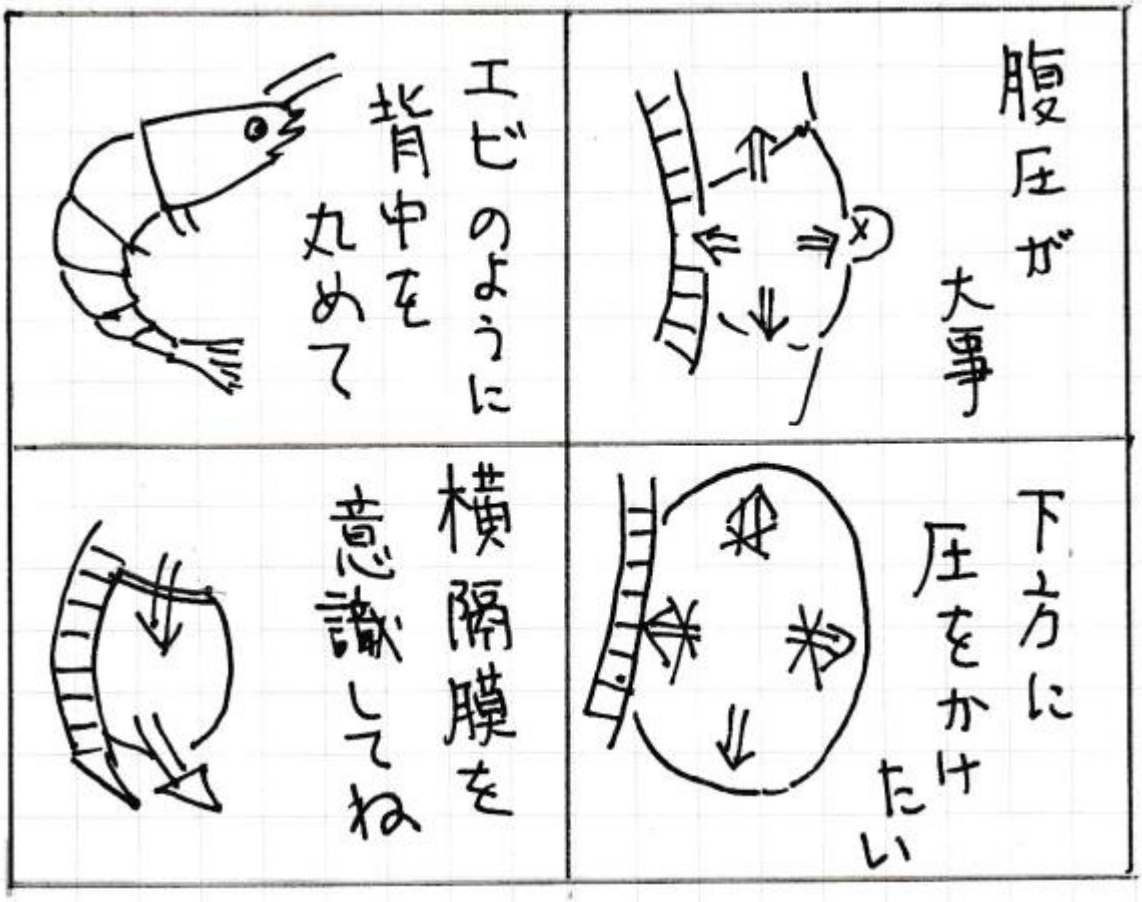

便秘には
**　運動が大切。**
腹筋つけてから、
**　ゆっくり腹圧をかけて。**

キャッツ
こどもクリニック