

## 【 すっきり快便、快適生活始めませんか!? 】

こんにちは、管理者 藤崎です。

外は5月晴れのポカポカ陽気にもかかわらず、コロナウイルスの第四波が猛威を振るっている状況では外出を更に控えられている方も多いと思います。そうなる困った事の一つとして、便秘があります(T.T)

では便秘とは、『本来体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態』と定義とされています。そうなんです！

どれくらいの期間でお通じがあることが重要ではなく、毎日でなくとも気持ちよくスッキリと排便出来れば、問題なし！♪(´▽`)

逆を言えば、毎日お通じがあったとしても1回の排便量が少ない人、トイレに長時間座り続けて無理やり排便している人は要注意と言うことです。

皆様は、いかがですか？よくある便秘の原因として① 便意の我慢 ② 水分不足 ③ 運動不足 ④ ストレス ⑤ 偏った食事 ⑥ 便秘薬等があります。

「便秘だわ～」と悩まれている方は、一つずつ心当たりの原因を解消していきませんか？

下記に③運動不足について、理学療法士から紹介していますので、参考にしてみてくださいね。

他の原因については、看護師が相談にのりたいと思いますので、声をかけてもらえると嬉しいです。

＼ 便の状態をチェックしよう! /

	<b>悪い便 BAD</b>	<b>① コロコロ便</b> 硬くてコロコロのうさぎのフンのような便
	<b>悪い便 BAD</b>	<b>② 硬い便</b> ソーセージ状ではあるものの硬い便
	<b>良い便 GOOD</b>	<b>③ やや硬い便</b> 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
		<b>④ 普通便</b> 表面がなめらかで軟らかいソーセージ状or蛇のようなとくろを巻く便
	<b>良い便 GOOD</b>	<b>⑤ やや柔らかい便</b> はっきりとしたしわのある軟らかい半円形の便
	<b>悪い便 BAD</b>	<b>⑥ 泥状便</b> 境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の便
	<b>悪い便 BAD</b>	<b>⑦ 水様便</b> 水っぽく、固形物を含まない液体状の便

©便の国際標準「ブリストルスケール」より作成

## 【 腸を動かす！ “腸腰筋（ちょうようきん）” 】

こんにちは、理学療法士の川原です。便秘の原因の一つに運動不足がありますが、なぜ運動が不足すると便秘になるのでしょうか？

理由の一つには、腸腰筋（右図 赤矢印で示した青色の部分）が関係します。

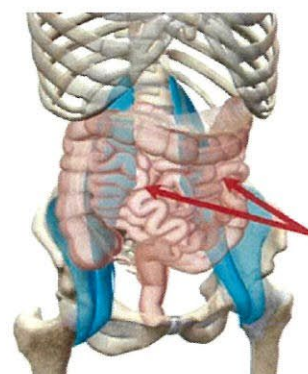
腸腰筋は脊椎（胸椎・腰椎）から始まり、股関節まで繋がっています。右図にあるように腸の背中側を通る筋肉なので、腸腰筋が動くと腸を裏側から刺激をしてくれるため、腸の動きが活発になり便通が促されます。リハビリをしていて、腸腰筋の運動をした後に排便がありましたというお話を聞くこともあります。

それでは、腸腰筋を動かすにはどうしたら良いのでしょうか？

たくさん種類はありますが、今回は仰向けで行う運動を紹介します。

右下図のように、膝裏を手で支えながら膝が円を描くように動かします。ゆっくりと大きな円で動かすように左右 20 回を 1 日 2~3 セット行いましょう。

痛みや運動制限のある方は無理をしないでくださいね。わからないこと、気になることがあればお気軽にご相談ください(^^)



Visible Body Human Anatomy Atlas

