


みなみだて



Vol.9

# 健康通信

~Don't give in COVID-19!!~

発行： 社会医療法人 **みゆき会**  
 ライフケアセンター南館  
 南館クリニック

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号  
 【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566  
 【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

## 👉 今月の話題 **生活習慣を見直して便秘解消**

「お腹が張るけど便が出ない」、「便が出ても残留感がある」、「排便に時間がかかる」

こんな症状はありませんか？このようなお悩みは運動や排泄姿勢の工夫で解決する可能性があります。下剤に頼らずスッキリ排便を目指しましょう！



今月の担当  
作業療法士 板垣 さゆり

便秘予防には、

- ① 適度な運動
- ② バランス良く規則正しい食事
- ③ トイレの時間にゆとりを持つ

この3つがポイントです！

### 1. 便秘についての基礎知識

便秘とは、体外に排出すべき糞便を **十分量かつ快適に排出できない状態のこと**です。

便秘の原因として

#### ① **腸の働き・神経(精神)の問題**

腸の動きが不十分・排便時の姿勢が悪い・腸内環境が悪い  
・便意が分り難いなど

#### ② **食事の問題**

食事量が少ない、食物繊維・水分が足りないなど

#### ② **薬剤の影響**

下剤の乱用・薬剤の副作用（安定剤・睡眠薬など）

などがあります。

今回は、その中でも①の**腸の働きを促すこと**に着目して、

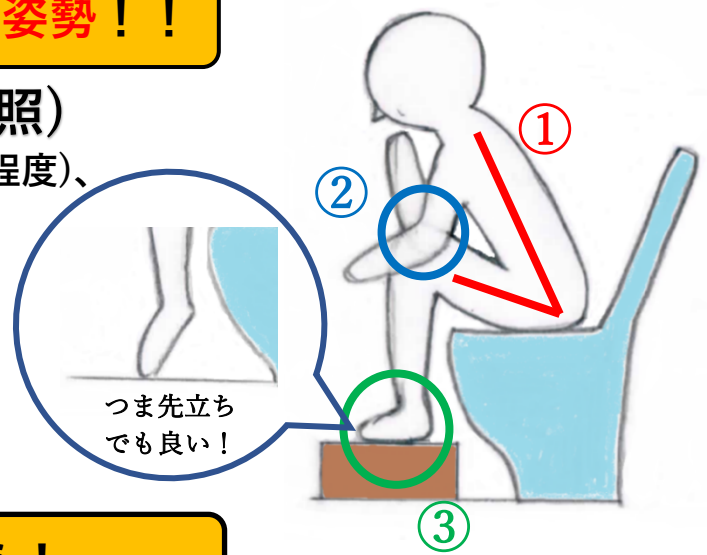
**腸の運動を促す運動**と**排便時の姿勢**を紹介します。



## 2. 排便時の良い姿勢は、前かがみ姿勢！！

### Point 排便姿勢のポイント(右図参照)

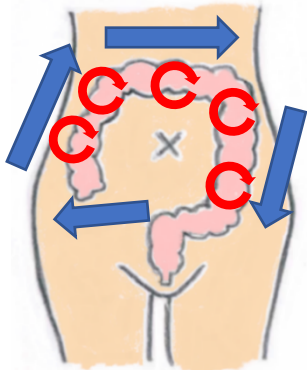
- ① 顔はやや下向き、前かがみ姿勢(35°程度)、
- ② 膝に肘をつく  
出来れば・・・
- ③ 足台の使用  
(踵浮かせてつま先に体重を掛ける)  
この姿勢がおなかに力が入りやすく、  
便が出やすい姿勢と言われています。



## 3. 運動をして腸の働きを助けよう！

### ①おなかのマッサージ (腸の動きを促す)

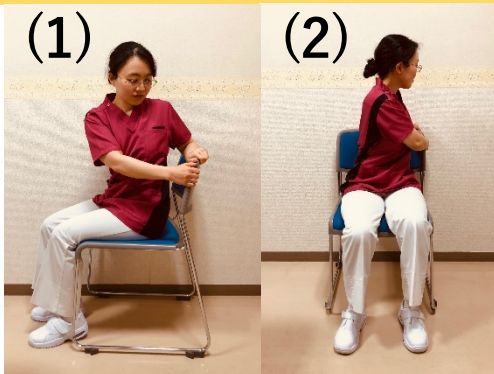
10回を2セット



おへその下から「の」の  
時を描くように3本指  
で円を描きながら指圧  
します。  
1~2cm お腹が凹む位  
の力で行いましょう。

### ③体幹ねじり (腸の動きを促す)

15往復



- (1)イスに座り、体をねじり両手で背もたれを掴みましょう。
- (2)膝はまっすぐ前を向いたまま保ちましょう。

### ②膝上げ腹筋運動 (息む力を付ける)

10回 (片足ずつなら20回)



- (1)イスに座り、両足脇の座面に手をつけて少し背中を丸めます。
- (2)両膝を持ち上げて、5秒保持しましょう。  
(難しいければ片足ずつ2~3秒あげましょう。)

**Check!**  
『みなみだて健康通信』Vol.5も  
合わせて実施すると効果的です！



### ☆南館クリニック『健康教室』のご案内☆

テーマ『ひざ痛予防・改善のために』

第1回 2/18(木)  
14:00~15:00

第2回 2/25(木)  
14:00~15:00

ご予約・お問い合わせ：023-647-7555

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから  
無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』