

## B & Bテキスト⑦ (便秘の解消)

★腹部へ刺激を与える★

★気持ちをリラックス★

腸はとても長く複雑に捻じれていて、そこに便やガスが溜まりやすいと言われています。腹部に適度な刺激を与えることで、腸の動きを活発にさせることができます。

また、腸の動きを活発にさせるために、気持ちをリラックスする(副交感神経の亢進)ことも大事です。

何かに夢中になっている時や忙しい時は、あまりトイレに行かないのに対し、自宅でゆっくりしていると何故かトイレに行きたくなることが多いですね。

気持ちを落ち着かせることも大事な要素なのです。



# <便秘の解消>

## ◆運動メニュー

①体幹のストレッチ

## ◆リラックスメニュー

②落ち着く方法

③「の」の字マッサージ

## ◆コラム

④食事で気を付けること

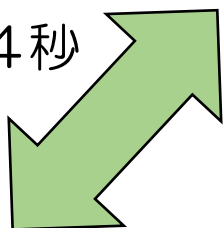


# <体幹のストレッチ>

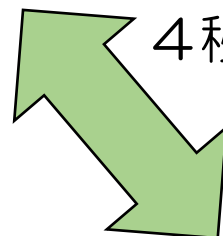
【推奨回数】 1分間程度

※上半身をしっかり伸ばして、  
逆に下半身は動かさないように

4秒



4秒



鼻から息を吸う



口から息を吐く



口から息を吐く

(立位)・(座位)・その他)

体-S②

# <落ち着く方法>

【推奨回数】 2分間程度

※なるべく何も考えないようにする



- 目を閉じて、手で目を優しく押さえます。
- ↓
- 背中を丸めて前傾姿勢（楽な体制）を取ります。
- ↓
- なるべく何も考えないように頭を空っぽにします。

（立位）・（座位）・（その他）  
体-O①

# <「の」の字マッサージ>

【推奨回数】 2分間程度  
※なるべくゆっくり動かす



おへそのところに手を当てて「の」の字を書くようにゆっくり動かす。マッサージを行うように優しく大きく動かすことがポイント。

※目を瞑ってリラックスして行いましょう。

(立位)・(座位)・(その他)

体-02

# <食事で気を付けること>

## ▼まずは十分な水分摂取が大事！

水分量が少ないと老廃物が流れにくくなります。特に、利尿剤を服用されている方は注意が必要です。



## ▼食物繊維や乳酸菌が効果的！

腸を掃除する「食物繊維」、腸内環境を整える「乳酸菌」や「ビフィズス菌」。善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」などがおすすめです。

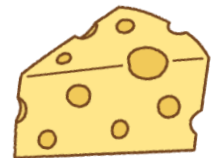
### 食物繊維が多い食物

- わかめ
- 果物
- こんにゃく
- ネバネバ食品
- きのこ類



### 乳酸菌が多い食物

- ヨーグルト
- チーズ
- 味噌
- 醤油



### ビフィズス菌が多い食物

- ヨーグルト
- 青汁



### オリゴ糖が多い食物

- はちみつ
- バナナ
- 玉ねぎ
- 大豆

