便秘 CARE

# 便秘における運動療法

国立がん研究センター東病院
リハビリテーション科
上野 順也先生

## 日常生活における注意点

バランスの良い食事を心がけ、水分をしっかり摂るようにしましょう。

排便の習慣をつくりましょう。朝目覚めたら水分を摂って、便が出なくてもいいので、必ずトイレに行きましょう。毎朝同じ時間に排便しようとする…その習慣で便が出るようになることがあります。

ストレスをためないことも大事です。副交感神経が優位なときに腸の運動は活発になります。映画を観る、音楽を聴く、旅行に行くなど、どんなことでもいいので趣味を持って、豊かな気持ちで生活を送れるように心がけましょう。

きつめの運動より、心地よいと感じる程度の運動（有酸素運動）のほうが、副交感神経が優位になります。また、日常で階段を使うように心がけたり、ウォーキングなら20～30分を目安に歩くようにしましょう。

腹部を温めることが大切です。腹巻きを巻いたり、お風呂にゆっくりつかって、手の指でお腹をマッサージしましょう。

普段の生活では、背筋を伸ばすことを心がけましょう。また、時々お尻の穴を閉めながらお腹を膨らます呼吸（腹式呼吸）をするだけでも、横隔膜や骨盤底筋を動かし、腸に刺激を与えることができます。

姿勢を正すことで、腸管がつぶされず、便の流れもよくなります