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

座った状態でできる運動

腹式呼吸をしましょう。

①. 膝の上に手をおき、背中を丸めながら、口からお腹の中の空気をしっかり吐ききります。

②. 背筋を伸ばしながら、鼻から息を吸います。

①～②を2～3回繰り返します。

体幹をねじりましょう。

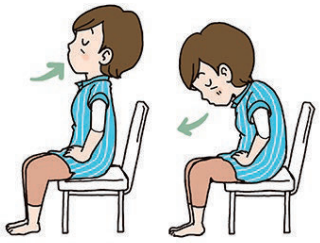
①. 胸の前で両手を交差させ、腰から上だけを右にねじります（重心は真ん中においておくように注意します）。その姿勢を10秒間キープしましょう。

②. 正面を向きます。

③. 腰から上だけを左にねじります（重心は真ん中においておくように注意します）。その姿勢を10秒間キープします。

①～③を2～3回繰り返します。呼吸は鼻から吸って、口から吐くように意識しましょう。

骨盤体操をしましょう。



①. 膝の上に手をおきます。ゆっくり10数えながら、腰から背中を丸めていき、口からお腹の中の空気をしっかり吐ききります。

②. 10数えながら鼻から息を吸い、背筋を伸ばしていきます。

これを2～3回繰り返します。

側腹部を伸ばしましょう。

①. 左手を膝の横におき、右手を耳の上に広げます。

②. ゆっくり10数えながら息を吐き、左手のほうに曲げていきます。この時、体は正面を向くように意識しましょう。

③. 息を吸いながら、元の姿勢に戻ります。

これを4回繰り返します。

④. 右手を膝の横におき、左手を耳の上に広げ、①の続き～③を行い、これを4回繰り返します。

腸腰筋を動かしましょう。

①. 姿勢を正して座り、両手を両脇におきます。

②. 腰を曲げないようにしながら、右脚だけを上げます。この姿勢を10秒ほどキープします。

③. ①に戻り、②と同じように左脚だけを上げ、10秒ほどキープします。

①～③を2～3回繰り返します。

体幹をねじりましょう。

①. 両足を伸ばして座ります。

②. 左脚だけ曲げて、伸ばしたままの右脚と交差させます。左脚のかかとは、右脚の真横におきます。

③. 体を左側にひねり、両手を床につき10秒ほどキープしながら息を吐きます。

④. 息を吸いながら①に戻ります。

⑤. 右脚だけ曲げて、伸ばしたままの左脚と交差させます。右脚のかかとは、左脚の真横におきます。

⑥. 体を右側にひねり、両手を床につき10秒ほどキープしながら息を吐きます。

これを2～3回繰り返します。