

便秘を改善するために①運動編

病院では便秘に対してお薬による解決方法を提案することも多いのですが、生活習慣もそれにおとらず重要です。食事習慣および運動習慣を見直すことで、便秘がある程度解消できる可能性があります。

運動（ウォーキング・腹筋）

便秘が女性に多い理由は、腹筋が弱いのも一つの原因だそうです。ウォーキングは腹筋を鍛える効果があり便秘解消が期待できます。**つま先をあげてかかとから着地**することを心がけると、効果があります。また、ウォーキングは副交感神経への刺激にもなり、ストレスを和らげる効果もあります。

また腹筋運動も有効です。

- ① 仰向けになり首の後ろで手を組む
- ② 足をとじた状態で頭を少し浮かせ10秒キープする
- ③ 一日に5~10セット繰り返します



マッサージ

手のひらでゆっくりとお腹をさすようにお腹をマッサージします。

時計回りに2~3分、反時計回りにも2~3分お腹をさすマッサージをしましょう。

次は握りこぶしを作りマッサージをします。握りこぶしの手をお腹にあててもう一方の手で握りこぶしを上から押してあげましょう。結構強めに押してあげて刺激することで効果があります。



高齢者の方にむけて

加齢にともない、便秘に悩む高齢者は多くなります。加齢による便秘の原因はさまざまですが、年をとるにつれて活動量が少なくなり、筋力低下や不良姿勢が原因で生じている場合、運動を行うことによって改善が期待できます。ADL(日常生活の活動度)にあわせた運動プログラムがありますので、日常生活に組み込んでみてください。便秘だけではなく、運動によって筋力を維持することはさまざまなよい副次効果もあります。