

便秘体操（座位・立位運動）

ユニ・チャーム（株） 船津 良夫考案の「高齢者のための排便体操」を引用しています。

その1：座って腹式呼吸

口をややすぼめて、細くゆっくりと息を吐きます（できるだけたくさん）。お腹に手をあてて確認すると、おなかもへこんでいくのがわかります。

息を吐ききって全身の力を抜くと、息が入ってきます（お腹に手をあて、おなか膨らんでくることが確認できれば、正しい腹式呼吸です）。

吸うときは上半身を前に倒し、吐くときは上半身を後ろに倒してみてください。

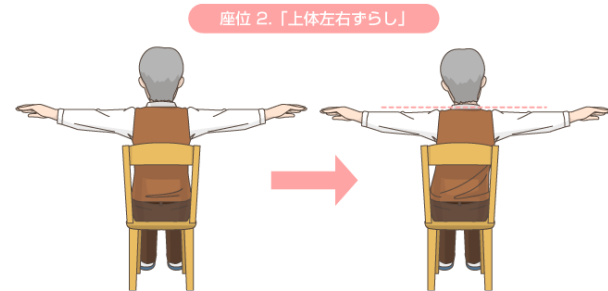
10回以上繰り返します。



その2：上体左右ずらし

イスに座り、まず背スジを伸ばし、両手を、床と平行に、広げてあげ、腰から上を水平に右にずらします。

2～3秒してから元の体勢に戻して、今度は左方向にずらします。肩が傾かないように注意します。両手をあげられない場合は、下ろして行います。その際、肩が下がらないようチェックします。20～30往復繰り返します。

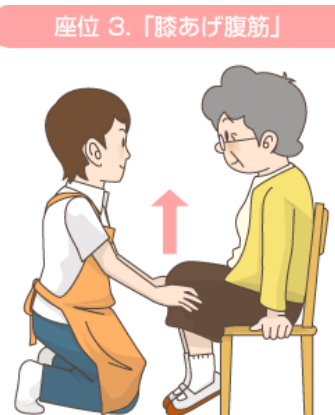


その3：膝上げ腹筋

イスに浅く腰掛け、座面に手をつき少し背を丸めます。膝を曲げたまま、両脚をゆっくりあげてキープします（できれば5秒ぐらい）。きつければ、片脚ずつでもいいし、2～3秒でもかまいません。10回（片脚の場合は20回）繰り返します。

上半身を後ろに倒すと膝もあがりますがこれでは腹筋はあまり働いていません。膝と胸とが近づくように動かし、そのときに、おへそを体のなかに押し込めるようにすると腹筋が十分に働きます。

食堂で行うときは、テーブルに上半身が寄りかかってもかまいません。



その4：押し合い腹筋

協力者と向き合いイスに座り、両腕を伸ばして手を組み、押し合います。1回5秒間の勝負で、5回繰り返します。

肘が曲がっていたり、体が前に倒れてしまうと、腹筋が効果的に働きません。上半身を起こし、腕をまっすぐ伸ばして行います。

車いすに座って行うときは、背もたれにもたれないように、車いすが倒れないように注意します。

座位 4.「押し合い腹筋」



その5：体幹をねじる

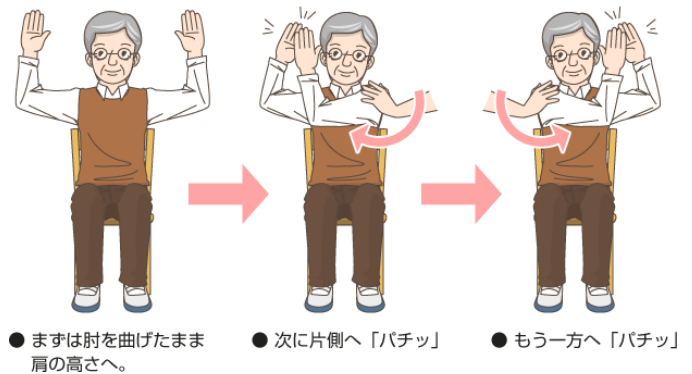
手のひらを正面に向けて両手をあげます。体幹を回旋した方向で反対側の手のひらに触れます。交互に5回繰り返します。

手をあげる代わりにイスの肘受けを握ってもらってもよいでしょう。

この運動は、肘を伸ばすと容易に両手は合わさりますが、体はねじれていません。

肘は曲げて、肩を動かして体の前にもってくるようにすると効果的にねじれています。

座位 5.「座位の体幹ねじり」



立位：お腹をねじって絞る

足を肩幅ぐらいに開き、両手に 1kg ぐらいの重りを持って左右にねじります。肩が正面に来るようにねじります。

15 往復繰り返します。

便秘の解消には腹筋、つまり体幹の筋肉がしっかりしていることが必要です。体を動かさずゲームやレクリエーションの運動でもこれらの体幹の筋肉の刺激になりますので、こうした活動を通じて楽しく、笑ったりしながら無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘の解消を図っていきましょう。

立位 1.「立位の体幹ねじり」

