

便秘をすっきりさせたい方へ

寝た状態では、腹圧がかかりづらく、排便は行いにくいものです。
腹筋を鍛えて少しでも出しやすくしましょう。

1 ひざかかえ体操(10回)

腸の動きを活発に

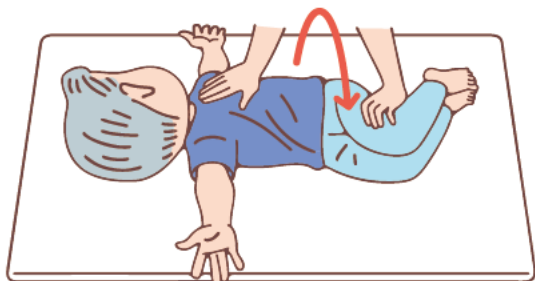


両ひざを胸の方に近づけ5秒間静止
リズムカルに軽くおしりが浮くように反動をつけて揺り動かす

※両ひざが困難な場合は、片方ずつでも構いません

2 身体ひねり体操(左右各10回)

腸にリズムカルな刺激を



両腕を広げて両ひざを立てたまま横に倒す

※うまく倒れないときは、介護者が直接、腰を動かして身体をねじるのもよいでしょう