

便秘をすっきりさせたい方へ

排便時の「いきむ」姿勢を取るためには、下腹部に力を入れ、腰を安定させる必要があります。無意識のうちに腹筋を鍛え、便秘をすっきりさせる体操を行いましょう。

1 ひざ上げ体操(10回)

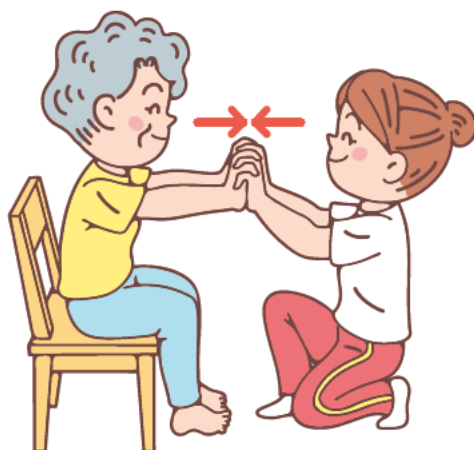
腸を動かそう



背を丸めて座る
ひざを曲げたまま
両脚をゆっくり上げてしばらく静止
※できれば5秒くらい。つらければ、片脚ずつや2、3秒でもOK

2 押し合い腹筋体操(5秒×5回)

「いきむ」力をつけるために



イスに座る
両腕を伸ばして5秒程度押し合う
※ひじが曲がらないように
※体が前に倒れないように
※車イスで行う場合は背もたれにもたれすぎないように