

1月号

KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
新井 風流樹

“便秘について”

日頃、便の形や便秘を気にしたことはありますか。
便秘を改善する方法は多くありますが、その中でも運動は重要になってきます。
今回は排便のプロセスや便の形、対策などを紹介していきたいと思います。



排便の 3大プロセス

① 食事

便は80%の水分と20%の固形成分からなる。
固形成分は、脱落粘膜・食物繊維・腸内細菌を
3分の1ずつ含んでいる。

② 便の形成

大腸の移動時間によって便の形が変わる。
※大腸での移動時間と便の形状の相関を図に示す。



③ 検知と排出

便意をもよおし、便をひねり出す排便の最終段階。
直腸には知覚神経が分布し、便の検知が可能。



便秘の予防に役立つ運動

加齢に伴い、活動量は少なくなる事で
生じている便秘に着目し、運動による
便秘解消を紹介します。

・体幹ねじり

両腕を広げ仰向けになり、
肩が床から浮かないようにして、
両膝を立てたまま横に倒します。
ゆっくりと10往復くらい
繰り返します。



※ 膝を倒し、腰・骨盤・肩が床から
離れないように、お腹がねじれる
意識で行いましょう。



訪問リハビリでは、自宅で安全に生活できるような基礎を支援いたします。
身体トレーニングや動作練習だけでなく、今回のような運動も
アドバイスさせていただきます。