

排便のことで  
悩んでいませんか？



やってみよう！

Let's

# 快便体操

かい

べん

たい

そう



排便ケアチームPOOP  
マスコットキャラクター ぽいぽちゃん

呉市医師会病院 大腸肛門病センター  
リハビリテーション科

監修：藤森 正彦 / うんち先生  
(大腸肛門病センター センター長)



## 1

## 呼吸練習（腹式呼吸、ドローイン）

## 基本編

まずはこの呼吸から取り組みましょう！

## 腹式呼吸

お腹を膨らませながら息を吸って、へこませるように吐く呼吸方法です。強いいきみにより便を出すのではなく、**自然な排便を促す**ために必要です。



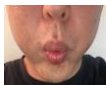
呼吸練習  
～腹式呼吸～



仰向けで膝を立て、お  
腹に手を置きます。

②吐く

口をすぼめて  
息をゆっくり  
吐きます。



お腹をへこませるように口からゆっ  
くりと吐きます（**5秒間**）。

③吸う



お腹を膨らませるように鼻か  
ら大きく吸います。



## ポイント

- ① **長めにしっかりと息を吐ききる**よう意識します。
- ② お腹に手を置き、お腹の動きを確認しながら行いましょう！
- ③ 肩の力を抜きできるだけリラックスして行いましょう！

10回を1セット、1日2～3回程度行いましょう。  
2～3か月継続して行うことが重要です！

## ドローイン

便をスムーズに出しやすくする筋肉を効率的に鍛えることができます。



呼吸練習  
～ドローイン～



- ①腹式呼吸と同様に、お腹を膨らませるように鼻から大きく吸います。

お腹をへこませた状態をキープ！



- ②息を吐いてお腹をへこませた状態のまま、軽い呼吸を1～2回繰り返します。



### ポイント

- ①お腹をへこませ続けている間は、呼吸を止めないように意識します。
- ②できるようになったら、座った状態や立った状態でも行えるよう練習していきましょう！

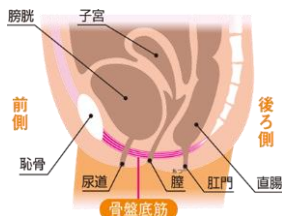
## Q1.骨盤底筋ってどこにあるの？

骨盤底筋は、骨盤の底にハンモック状に広がっている筋肉群で、骨盤内にある膀胱、子宮、直腸などの臓器を支えています。



## Q2.どうして骨盤底筋体操が必要なの？

加齢、運動不足、出産などにより骨盤底筋がゆるみ、肛門や尿道を締める力が弱まることがあります。骨盤底筋をきたえることで、**便や尿漏れの予防や失禁の症状を改善**することが期待できます。



## 基本編

## ぶぶちゃんのちょこっと話

骨盤底筋体操をする時は、姿勢が大事！  
タオルを使うと、良い姿勢（骨盤が起きた姿勢）を保つことができるよ。  
それに、骨盤底筋の収縮が分かりやすいんだって♪



排便ケアチーム  
マスコットキャラクター



骨盤底筋体操  
～初めての方向け～

## 準備



タオルを筒状に丸めます。



お尻の割れ目がタオルに当たるように座ったら、準備完了！

# では、はじめましょう！



きゅっ！

息を吐きながら**肛門**を締めます。

**肛門**を緩めます。



## ポイント

男性



**肛門**を締めるように

女性



**膣**を締めるように

または**肛門**を締めるように



骨盤底筋体操  
～坐位編～

10回を1セット、1日2～3回繰り返します。  
慣れてきたら**肛門**を締める時間を**5～10秒**に徐々に延ばしていきましょう。

### 応用編

別の姿勢でもやってみましょう！

仰向け



立位



仕事や家事の合間、電車の中やテレビを観ている時など、生活に取り入れて習慣づけましょう。

## 1. 排便姿勢

便を出しやすくするには...

直腸と肛門には**便を出しやすい角度**があります。  
前かがみになり、かかとを上げることで、便が出しやすくなります。

### 排便姿勢のコツ



### ポイント

適切な排便姿勢になったら...

便を出すとき、

★ **腹式呼吸**（お腹がへこむようにしっかり息を「フーッ」と吐く）  
をしてみましょう。

★ 便が出なくても**3分位**でトイレから出ましょう。

（長く座り続けることで肛門疾患を悪化させる可能性があります。）

## 2. 膝抱え運動

排便の時に正しい姿勢を作りやすくなり、腸を刺激して動きが良くなるため、自然な排便を促しやすくなります。

### ①太もも付け根のストレッチ 左右5回ずつ



便秘体操  
～太もも付け根の  
ストレッチ～

片膝をお腹につけるように抱えます（**10秒間**）。  
反対側も同じように行います。



#### ポイント

- ①膝を抱え込む際に、**背中を丸めない**ようにします。
- ②**反対側の膝が浮かない**ようにします。

### ②背中と腰のストレッチ 10回



便秘体操  
～背中と腰の  
ストレッチ～

両膝を抱えるようにして、  
背中を丸めます（**5秒間**）。



#### ポイント

- ①ゆっくり**息を「フーツ」と5秒間吐きながら**行います。
- ②股関節や腰に痛みや違和感がある場合は、無理に行わないようにしましょう。

### 3. ねじり体操

お腹をひねったり、ストレッチすることで腸に刺激を与え、便やガスの排出を促しましょう。



仰向けで膝を立て、  
両手は横に開きます。



便秘体操  
～ねじり運動～



息を吐きながら、両膝をそろえてゆっくり横に倒します。  
お腹をねじった状態で**5秒間**キープします。  
左右交互に**10回**行います。



#### ポイント

- ①お腹がへこむように**ゆっくり**息を「フーッ」と吐きながら行います。
- ②肩が浮かないように注意しましょう。



1ヶ月目

# 快便体操 実施チェック表

| 日数  | 日付     | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 日数 | 日付  | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
|-----|--------|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 記入例 | 5月 10日 | ✓   | ✓   | ✓   | 16 | 月 日 |     |     |     |
| 1   | 月 日    |     |     |     | 17 | 月 日 |     |     |     |
| 2   | 月 日    |     |     |     | 18 | 月 日 |     |     |     |
| 3   | 月 日    |     |     |     | 19 | 月 日 |     |     |     |
| 4   | 月 日    |     |     |     | 20 | 月 日 |     |     |     |
| 5   | 月 日    |     |     |     | 21 | 月 日 |     |     |     |
| 6   | 月 日    |     |     |     | 22 | 月 日 |     |     |     |
| 7   | 月 日    |     |     |     | 23 | 月 日 |     |     |     |
| 8   | 月 日    |     |     |     | 24 | 月 日 |     |     |     |
| 9   | 月 日    |     |     |     | 25 | 月 日 |     |     |     |
| 10  | 月 日    |     |     |     | 26 | 月 日 |     |     |     |
| 11  | 月 日    |     |     |     | 27 | 月 日 |     |     |     |
| 12  | 月 日    |     |     |     | 28 | 月 日 |     |     |     |
| 13  | 月 日    |     |     |     | 29 | 月 日 |     |     |     |
| 14  | 月 日    |     |     |     | 30 | 月 日 |     |     |     |
| 15  | 月 日    |     |     |     | 31 | 月 日 |     |     |     |

## 2ヶ月目

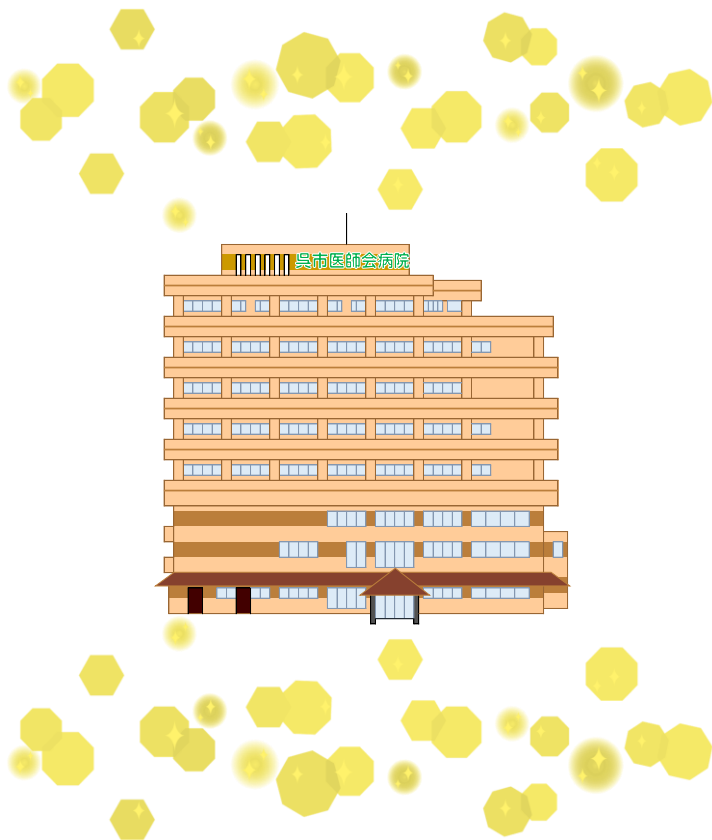
| 日数 | 日付  | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 32 | 月 日 |     |     |     |
| 33 | 月 日 |     |     |     |
| 34 | 月 日 |     |     |     |
| 35 | 月 日 |     |     |     |
| 36 | 月 日 |     |     |     |
| 37 | 月 日 |     |     |     |
| 38 | 月 日 |     |     |     |
| 39 | 月 日 |     |     |     |
| 40 | 月 日 |     |     |     |
| 41 | 月 日 |     |     |     |
| 42 | 月 日 |     |     |     |
| 43 | 月 日 |     |     |     |
| 44 | 月 日 |     |     |     |
| 45 | 月 日 |     |     |     |
| 46 | 月 日 |     |     |     |

| 日数 | 日付  | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 47 | 月 日 |     |     |     |
| 48 | 月 日 |     |     |     |
| 49 | 月 日 |     |     |     |
| 50 | 月 日 |     |     |     |
| 51 | 月 日 |     |     |     |
| 52 | 月 日 |     |     |     |
| 53 | 月 日 |     |     |     |
| 54 | 月 日 |     |     |     |
| 55 | 月 日 |     |     |     |
| 56 | 月 日 |     |     |     |
| 57 | 月 日 |     |     |     |
| 58 | 月 日 |     |     |     |
| 59 | 月 日 |     |     |     |
| 60 | 月 日 |     |     |     |
| 61 | 月 日 |     |     |     |

## 3ヶ月目

| 日数 | 日付  | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 62 | 月 日 |     |     |     |
| 63 | 月 日 |     |     |     |
| 64 | 月 日 |     |     |     |
| 65 | 月 日 |     |     |     |
| 66 | 月 日 |     |     |     |
| 67 | 月 日 |     |     |     |
| 68 | 月 日 |     |     |     |
| 69 | 月 日 |     |     |     |
| 70 | 月 日 |     |     |     |
| 71 | 月 日 |     |     |     |
| 72 | 月 日 |     |     |     |
| 73 | 月 日 |     |     |     |
| 74 | 月 日 |     |     |     |
| 75 | 月 日 |     |     |     |
| 76 | 月 日 |     |     |     |

| 日数 | 日付  | 1回目 | 2回目 | 3回目 |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 78 | 月 日 |     |     |     |
| 79 | 月 日 |     |     |     |
| 80 | 月 日 |     |     |     |
| 81 | 月 日 |     |     |     |
| 82 | 月 日 |     |     |     |
| 83 | 月 日 |     |     |     |
| 84 | 月 日 |     |     |     |
| 85 | 月 日 |     |     |     |
| 86 | 月 日 |     |     |     |
| 87 | 月 日 |     |     |     |
| 88 | 月 日 |     |     |     |
| 89 | 月 日 |     |     |     |
| 90 | 月 日 |     |     |     |
| 91 | 月 日 |     |     |     |
| 92 | 月 日 |     |     |     |



発行元：呉市医師会病院 〒737-0056 呉市朝日町15番24号  
☎ (0823) 22-2321

2022年3月作成  
2024年3月改正