

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 いぶいぶちゃん

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 副センター長)



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。

①

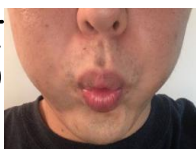


仰向けで膝を立て、お腹に手を置きます。

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！

応用編

腹式呼吸の感覚がつかめたらチャレンジしましょう！

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。

①



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。

②



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

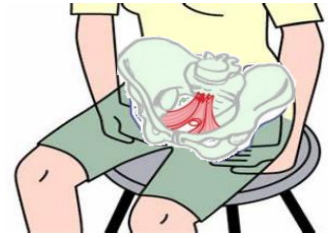
- ①お腹をへこませ続けている間は、呼吸を止めないように意識します。
- ②できるようになったら、座った状態や立った状態でも行えるよう練習していきましょう！

2

骨盤底筋体操

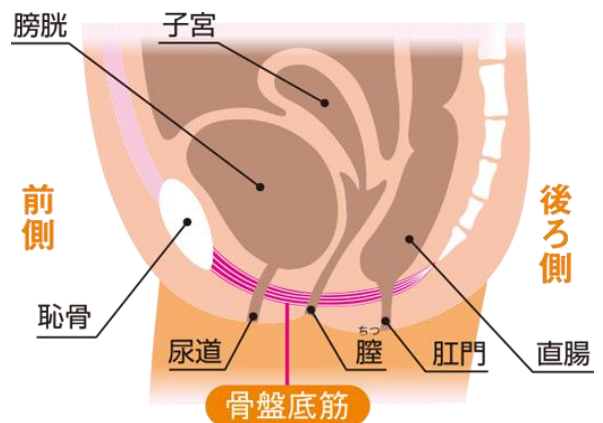
Q1.骨盤底筋ってどこにあるの？

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場合があります。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

準備



タオルを筒状に丸めます。

ぷぷ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



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！



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

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「フーツ」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



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



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

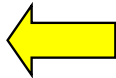
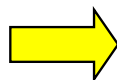
- ①ゆっくり息を「フーツ」と5秒間吐きながら行います。
- ②股関節や腰に痛みや違和感がある場合は、無理に行わないようにしましょう。

3. ねじり運動

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。



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「フーツ」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。

快便体操 実施チェック表

1ヶ月目

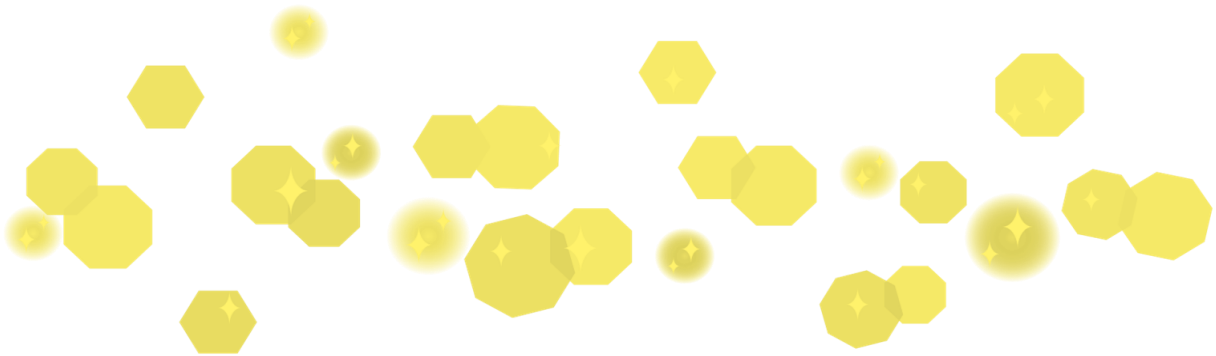
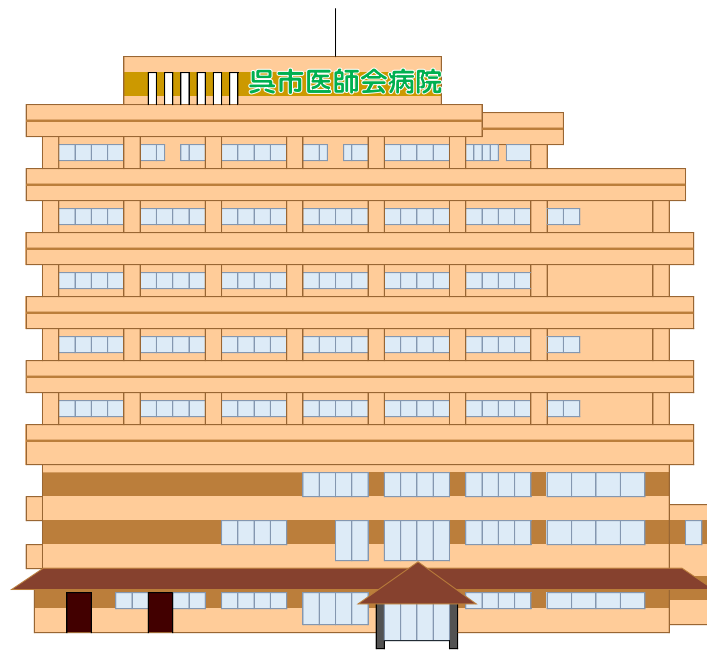
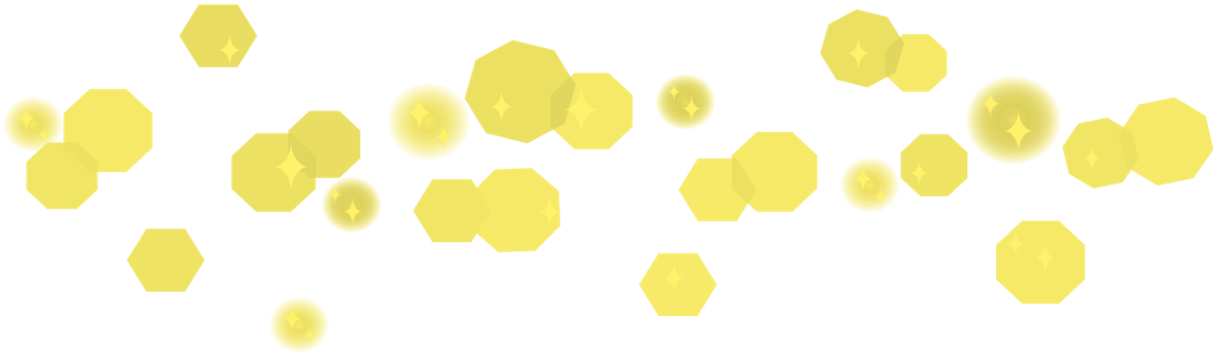
日数	日付	1回目	2回目	3回目	日数	日付	1回目	2回目	3回目
記入例	5月 10日	✓	✓	✓	16	月 日			
1	月 日				17	月 日			
2	月 日				18	月 日			
3	月 日				19	月 日			
4	月 日				20	月 日			
5	月 日				21	月 日			
6	月 日				22	月 日			
7	月 日				23	月 日			
8	月 日				24	月 日			
9	月 日				25	月 日			
10	月 日				26	月 日			
11	月 日				27	月 日			
12	月 日				28	月 日			
13	月 日				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	日数	日付	1回目	2回目	3回目
32	月 日				47	月 日			
33	月 日				48	月 日			
34	月 日				49	月 日			
35	月 日				50	月 日			
36	月 日				51	月 日			
37	月 日				52	月 日			
38	月 日				53	月 日			
39	月 日				54	月 日			
40	月 日				55	月 日			
41	月 日				56	月 日			
42	月 日				57	月 日			
43	月 日				58	月 日			
44	月 日				59	月 日			
45	月 日				60	月 日			
46	月 日				61	月 日			

3ヶ月目

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
62	月 日				78	月 日			
63	月 日				79	月 日			
64	月 日				80	月 日			
65	月 日				81	月 日			
66	月 日				82	月 日			
67	月 日				83	月 日			
68	月 日				84	月 日			
69	月 日				85	月 日			
70	月 日				86	月 日			
71	月 日				87	月 日			
72	月 日				88	月 日			
73	月 日				89	月 日			
74	月 日				90	月 日			
75	月 日				91	月 日			
76	月 日				92	月 日			



発行元：吴市医師会病院 〒737-0056 吴市朝日町15番24号

2022年3月作成