

# リハビリ通信 2022年度 Vol.4

日頃より志木瑞穂の里をご利用いただき、ありがとうございます。  
日を追うごとに春も深まり、心華やぐ季節となりました。  
暖かくなるにつれ運動しやすい季節となりますが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回も健康に役立つ情報をお伝えしていきます。

## 今回は一度は悩んだことのある『**排便**』がテーマです！

Q.便秘にならないためにはどうしたらいいの？

A. **規則正しい食生活と適度な運動**が大切!!

食べ物の量が多くなれば便の量も多くなりますが、  
食事の量と共に野菜や海藻といった**食物繊維を含む食事を摂る**のがポイントです。  
また、消化吸収をする**内臓は主に筋肉**でできています。  
適度な運動により小腸や大腸の腸内活動が促され自然排便につながります。



## 便を出すにはコツがある？ポイントは3つ！

①ふんばる力→**腹筋の力** ②便を押し出す力→**腸の力** ③正しい座り方

便秘解消運動で腹筋・腸の力を鍛えよう!!

腸がまっすぐになりふんばれる姿勢が理想!

椅子に座って行いましょう

腹式呼吸



膝上げ腹筋



「の」の字マッサージ



壁押し腹筋



※痛みのない範囲で無理をせず行いましょう。

細かな動きは動画にてご紹介♪



捻じれた腸が通りを悪くし、  
排出に力むことを余儀なくさせる。

しゃがむことで腸がまっすぐに、  
力まずにストンと排出できる。

5階のリハビリ室の様子です!富士山を見ながら頑張っています!!



集団体操もみんなで元気に☆

