

# 便秘外来

## -快便のための生活習慣-

### ●ウォーキングをする



### ●水泳をする



● しっかり睡眠をとる



● 朝食後 10 分間、毎日トイレにすわる



● ストレスを避け、お腹をあたためる



- 下腹部を「の」の字にマッサージする



- 温水ウォシュレットで肛門を洗浄する



- 10分以上、うつ伏せで寝るしてみる



# ●便秘を解消するための体操

\*\*\*\*\*

ご自身にあった体操をお選びください

\*\*\*\*\*

## ★ おへそのぞき腹筋



## ★ ウエストひねり



## ★ 立位ツイスト 1



## ★ 立位ツイスト 2



## ★ 立位ツイスト 3



## ★ 座位ツイスト



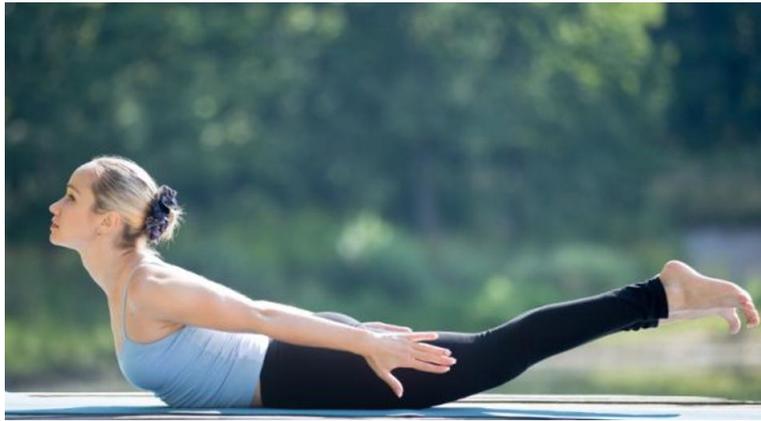
## ★ 後屈ストレッチ 1



## ★ 後屈ストレッチ 2



## ★ 後屈ストレッチ 3



## ★ 座位後屈



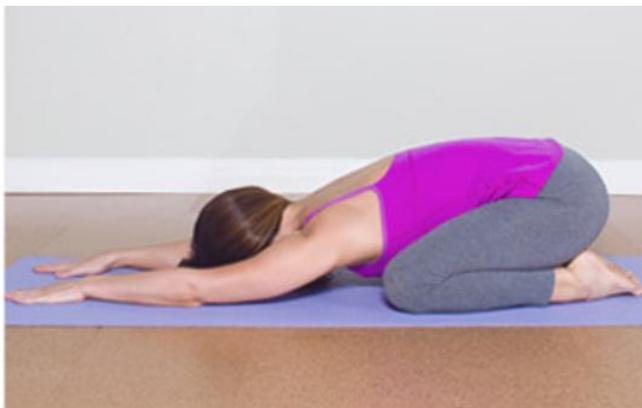
## ★ 股わり



★ 座位前屈 1



★ 座位前屈 2



★ 立位前屈 1



## ★ 立位前屈 2



## ★ 片脚前屈



## ★ 両膝抱え込み



## ★ 肩立ち 1



## ★ 肩立ち 2



## ★ 座位ストレッチ 1



## ★ 座位ストレッチ 2



## ★ 腰上げ1



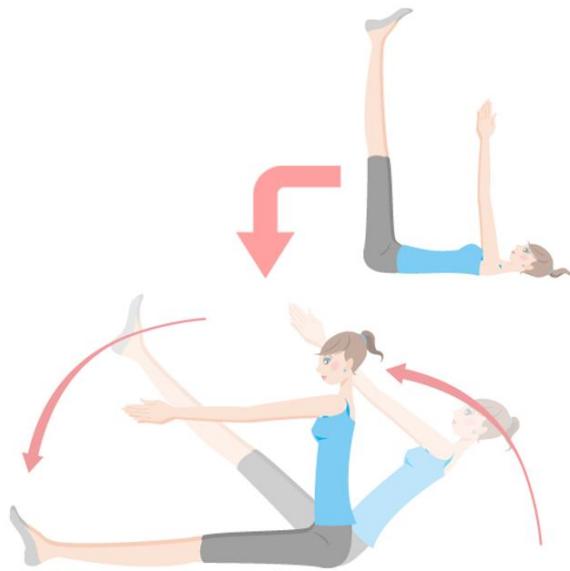
## ★ 腰上げ 2



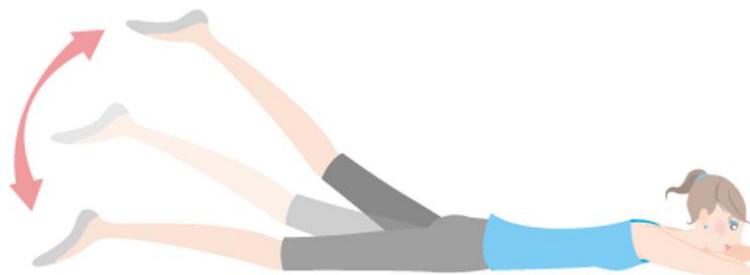
## ★ 腰上げ 3



## ★ コの字運動



## ★ うつ伏せバタ足



## ★ 足上げ



当クリニックでは、便秘の原因を特定し、排便を整えるためのさまざまなアプローチを実践しております。

ぜひ一度、ご相談ください。

