

便秘体操

便秘体操、便秘に効く食べ物・ツボで便秘解消！！

■便秘の分類と原因

原因分類	症状分類	検査による病態分類	考えられる原因
機能性	排便回数減少型	大腸通過遅延型	<ul style="list-style-type: none"> ・特発性（原因不明） ・症候性：代謝・内分泌疾患、神経・筋疾患、膠原病、便秘型過敏性腸症候群など ・薬剤性
		大腸通過正常型	経口摂取不足（食べる量が少ない）など
排便困難型	排便困難型	硬便による排便困難	硬便による排便困難・残便感（便秘型過敏性腸症候群など）
		機能性便排出障害	骨盤底筋協調運動障害・腹圧（怒責力）低下・直腸感覚低下・直腸収縮力低下など

■便秘に効く食べ物

食物	はたらき	具体的食品
不溶性繊維	腸内容物の体積を増加させ、腸蠕動を促進する	玄米、豆類、ゴボウ、タケノコ、キノコ、芋類、ブランなど
水溶性繊維	水分を吸収し便を柔らかくする、腸内を酸性にし、病原菌の増殖を抑える	海藻類、コンニャク、オクラ、果物
発酵食品	腸内細菌を改善し、乳酸菌、ビフィズス菌を増やす	納豆、チーズ、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト、味噌
その他	食品に含まれる化学物質が腸の蠕動運動を促進する	玉ねぎ、ニンニク、ネギは硫化アリルを含む、オリーブオイルはオレイン酸を含む、サツマイモはヤラビン、アロエはアロインを含む

■便秘体操

腰回し体操

右回り5回、左回り5回

お腹伸ばし体操

腸活体操

お祈り体操

腸ひねり体操

の字マッサージ

散歩

ストレス解消になり、のどが乾いて水を飲めば便が出やすくなる

ガス抜き体操

腰上げ体操

ひざ抱え体操

バタ足体操

■便秘に効くツボ

体の前面

- 中カン** (ちゅうかん)：みぞおちとおへその間
- 天枢** (てんすう)：おへその真横 指3本分 ※左右にあります
- 大横** (たいおう)：おへその真横 天枢からさらに指2本分横 ※左右にあります
- 大巨** (たいこ)：天枢から指3本下 ※左右にあります
- 関元** (かんげん)：おへその指4本下

神門、支溝、合谷、間使

陽陵泉、陰陵泉、足三里、承山、上巨虚、三陰交

頭痛、肩こり、アレルギー、花粉症、肥満、ストレス、便秘、腹痛、生理不順、不眠、腰痛