

〔運動療法2〕

排便がスムーズになる「へそ見エクササイズ」

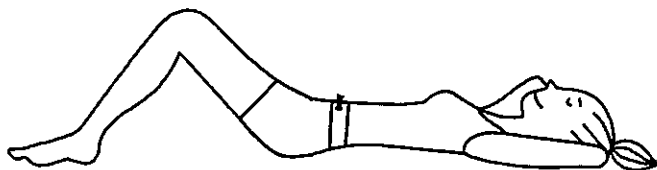
排便をするときには、おなか、特に下腹に力を入れて力みます。こうしていきむことで、腹圧がかかかって腸が刺激され、排便を促進するのです。この際に、腹筋、特におなかの中央を縦に走る腹直筋の力を使います。腹直筋をはじめとした腹筋は加齢によって衰えやすいので、日ごろから鍛えておくことが重要です。腹筋を鍛えようと、排便がスムーズになるだけでなく、腸のぜん動運動も起こりやすくなり、腹部の血行もよくなります。

腹直筋は、体の深部にある深層筋（インナーマッスル）に当たります。この深層筋には脂肪を燃焼させるための赤い筋繊維が集中していますから、深層筋が鍛えられると、脂肪が燃えやすい体になるというメリットもあります。一般に深層筋は、正しい姿勢を保ちながら、ゆっくりスムーズな動作をすることで鍛えられるといわれます。ここで紹介するエクササイズも、ゆっくりと行うことで効果が大きくなります。

ただ、腰に負担がかかる場合があるので、腰痛などがある人は注意しながら行ってください。おへそを中心に、下腹をふくらませたりへこませたりするだけでもかまいません。

排便がスムーズになる「へそ見エクササイズ」

- ① たたみや布団の上に、頭の後ろで手を組んであおむけになる（フローリングなどの固い床の上は、腰にかかる負担が大きくなるので避ける）。



- ② おへそが見えるまでゆっくりと頭を起こし、8秒数える。次に、またゆっくりとあお向けに戻る。これを10回を目標にくり返す。

