

排便とロダンの考える人?!



トイレでの排便時の姿勢

和式トイレにしゃがんだ姿勢が理想的な排便の姿勢で、洋式トイレの場合はロダン作の調刻「考える人」のような前傾姿勢が排便に適した姿勢と言われています。

排便時の姿勢は排便のしやすさに影響します

腸と肛門の角度は普段直角になっていて肛門は閉じた状態です。



洋式トイレの座り図の姿勢をとると腸と肛門の角度が広がり便が出やすくなります。



かかとを上げることでひざの位置を高くする(踏み台を置いてもいい)

排便に必要な筋肉、骨盤の底にあり腸などを支えている骨盤底筋など、やせ型の女性や高齢の人では筋力が低下していることが多く、便を押し出す腹圧を高めるために腹筋運動や腹式呼吸を行い、必要な筋力を維持改善しましょう。

お腹のマッサージは腸の動きを促す作用があり、手でおへそから「の」の字を書くように強く押しすぎず腸の形を意識しながらお腹をやさしくマッサージしましょう。



※食事のあけ後や、アルコールを飲んだ後は避けましょう。