



排便コントロールで鍛えた方が良い筋肉

～理学療法士の視点からサポート～

「しっかりいきんでいるのに便が出ない」、「薬を使ってもスッキリしない」高齢になると便秘に悩む方が増えると言われています。

原因として体幹の筋力低下、腸の動きの低下、食事量の減少、疾患や薬剤の影響など様々な要因が挙げられます。

今回は“姿勢と筋肉“に着目した便秘予防について解説します。



骨盤の傾きと排便の関係

私たちが便を出すときは、お腹に自然と力が入り、横隔膜（呼吸に関係する筋肉）が下がるという連携プレーが必要です。

しかし、猫背のように骨盤が後ろに倒れた姿勢ではお腹に力が入らず、いきんでも力が逃げてしまい、便が押し出されにくくなります。

また、骨盤の底には骨盤底筋という便や尿が意思に反して出ないように調整したり、内臓が下がらないように支えている筋肉があります。

この骨盤底筋はいきみ過ぎを繰り返すと負担がかかり、便・尿漏れ、排便が難しくなる、臓器が下がるといった骨盤底筋障害に繋がるリスクがあります。



正しい座り方のポイント

- 1.足の裏をしっかり床へつける
- 2.お腹をつぶすように軽く前へかがむ



「前かがみ姿勢」で上手にいきみましょう

→腹圧がかかりやすくなり、スムーズな排便に繋がります



骨盤を起こす筋肉の筋トレ

姿勢を意識してもうまくいきめない場合は、骨盤を起こすための筋肉（腹筋群・股関節周囲の筋群）が弱くなっている可能性があります。無理のない範囲で、これらの筋肉を鍛えるトレーニングを取り入れてみましょう。

① 両手を腰の下に入れて仰向けに寝ます



② 腰で両手を押すようにしながら両膝を曲げて胸の方へ近づけていきます



③ 限界まで近づけたら5秒キープして①の姿勢に戻ります

⇒ 目標：20回×3セット（ペース：2, 3回/週）



便秘には様々な原因がありますが姿勢や骨盤、体幹の筋肉の使い方を見直すことで排便の改善につながる可能性があります。

是非、トイレ動作の中で今回のポイントを意識してみてください。