

助っトレーニング 第三回

食べ物を食べてから排泄されるまでに1日から3日かかります。そこで、日本内科学会では「3日以上排便がない状態」を便秘だと決めています。しかし、3日以上排便がないことだけが便秘というわけではありません。

毎日排便があっても、お腹の中に便が残っているような膨張感があることも、便秘と考えられています。

便秘は、残便感や膨張感といった不快感の原因だけではありません。腹痛、腰痛、大腸ポリープなどを引き起こす原因でもあるといわれています。

便秘を改善するには、食事を規則正しくとり、食後は排便をする習慣をつけることです。水分をしっかりと摂り、便が固くならないようにすることも効果的です。のどの渇きとは関係なく、2時間ごとにコップ半分から1杯の水分を摂るようにします。野菜に含まれている食物繊維も便秘改善に役立ちます。温野菜を食べるように心がけましょう。ストレスも便秘の原因となります。趣味などを通して、精神的なストレスを解消することも大切です。

そして、腸から便を外に送り出すことができるように腹筋力をつけておくことも忘れてはいけません。腹筋が弱くなると、大きな腹圧をかけることができなく、便を送り出すことが困難になるからです。

人間は食べ物を食べなければ生きていくことはできません。そして、栄養を吸収したあとの便をしっかり出すことは、健康に生きるためにかかせないことなのです。

効果が出る助っトレーニング③

便秘改善

- ① 両ひざを立てて仰向けに寝ます。
- ② 両手をお腹の上において、おへそが見えるあたりまで頭と肩を起こします。
- ③ そのまま7秒間保持しましょう。
- ④ この腹筋運動を3回繰り返してください。

