

月

# 「く」の字 ロダンで前かがみ!

記入方法

● 下図を参照のうえ、便の出た日だけ記入してください

該当する便のカチの欄に便の量を数字で記入してください

	ココロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



## 出やすい姿勢で 長くいきまないように 心がけましょう

洋式の便器に座り、片方のひじを太もものにのせ、こぶしであごを支えて「ウーン」。まるで、ロダンの「考える人」のように上半身と下半身が「くの字」に曲がった前かがみの姿勢が排便には理想的なのです。

直腸から肛門までは通常、便が漏れないように直角となっていますが、前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、スムーズに排便することができます。かかとを上げて腹筋に力を入れたり、脇腹を押さえたりするのも効果的です。

「考える人」は詩作にふけり、やや苦悶の表情を浮かべています。しかし、トイレで長くいきむのは禁物。深呼吸するなどして便意の訪れを待ちましょう。

ココロ便



硬くてココロコウサギの糞状

硬い便



ソーセージ状で硬い

やや硬い便



表面にひび割れのあるソーセージ状

普通便



表面がなめらかなソーセージ状(又は、とぐろを巻く)

やや軟らかい便



はっきりとシワのある軟らかい半分固形

泥状便



境界がほぐれた不定形の小片や泥状

水様便



水様で固形物を含まない液体状

1: 付着程度

2: 母指頭大

3: 鶏卵大

4: バナナ大

5: バナナ大以上