11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**便のカタチ**の欄に**便の量**を数字で記入してください

	コロコロ便	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 土	2						
2 日		4					
3 月			3				
4 火				4			
5 水		3					
6 木							
7 金	2						
8 土				2			
9 日				3			
10 月				4			
11 火				3			
12 水				5			
13 木			3				
14 金						2	
15 土							2
16 日							3
17 月						2	
18 火					4		
19 水			3				
20 木		2					
21 金	1						
22 土							
23 日	2						
24 月	1						
25 火		3					
26 水			3				
27 木				3			
28 金				4			
29 土				5			
30 日				5			
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。

コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便
硬くてコロコロ ウサギの糞状	ソーセージ状で 硬い	表面にひび割れの あるソーセージ状	表面がなめらかな ソーセージ状 (又はとぐろを巻く)	はっきりとシワのある 軟らかい半分固形	境界がほぐれた 不定形の小片や泥状	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