

12月

「く」の字 ロダンで前かがみ!

出やすい姿勢で
長くいきまないうように
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。

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 **便のカタチの記号** と **便の量の数字** を記入してください

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	D 5	D 5	A 2	B 4	C 3	D 4
7	8	9	10	11	12	13
B 3	X	A 2	D 2	D 3	D 4	D 3
14	15	16	17	18	19	20
D 5	C 3	F 2	G 2	G 3	F 2	F 4
21	22	23	24	25	26	27
C 3	B 2	A 1	X	A 2	A 1	B 3
28	29	30	31			
C 3	D 3	D 4	D 5			

非常に遅い(約100時間)

消化管の通過時間

非常に早い(約10時間)

A: コロコロ便



B: 硬い便



C: やや硬い便



D: 普通便



E: やや軟らかい便



F: 泥状便



G: 水様便



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