

「く」の字 ロダンで前かがみ!



出やちい姿勢で
長くいきまなひよかに
心がけまじよかに

洋式の便器に座り、片方のひじを太もものせ、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。

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
硬くてコロコロ
ウサギの糞状

B: 硬い便
ソーゼージ状で
硬い

C: やや硬い便
表面にひび割れの
あるソーゼージ状

D: 普通便
表面がなめらかな
ソーゼージ状
(又は、とくろを巻く)

E: やや軟らかい便
はつきりとシワのある
軟らかい半分固形

F: 泥状便
塊状がほぐれた
不定形の薄片や泥状

G: 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

「く」の字 ロタンで前かがみ!

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

	コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やわらかい便	泥状便	水球便
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
長くいきまないうちに
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ず、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	やや軟かい便	泥状便	水球便
硬くてコロコロ ウサギの糞状	ソーゼージ状で 硬い	表面にひび割れの あるソーゼージ状	表面がなめらかな ソーゼージ状 (又はとぐるを巻く)	はつきりとシワのある 軟かい半分圆形	境界がぼけた 不定形の薄片や泥状	水球で固形物を 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		