

SPACE WONDER 通信 6

あまく見てはいけない！放置すると癌のリスクにも！？
スペースワンダーで体幹を鍛えて、便秘を予防＆解消！



1. 便秘とは

排便の頻度が週 2 回以下で、便が硬く、排便が困難、また排便しても残便感やお腹の張りなどの症状がある状態と言われています。放置されている方や自己流の対処をされている方が多く、肛門疾患や結腸癌など様々なリスクが増加することも報告されており、しっかりと取り組むべき疾患です。

2. 慢性便秘の分類

慢性便秘は症候性、薬剤性、器質性、機能性便秘などに分類されます。
ここでは慢性便秘の多くを占める**機能性便秘**について触れていきます。

3. 機能性便秘の対処法

機能性便秘の多くは**生活習慣の改善**でコントロールできるそうです。

- ①十分な睡眠
- ②1日の生活リズムを整える。
- ③発酵食品、食物繊維、水分をしっかり摂る。
- ④軽い運動を行う。(血流改善、腹圧強化、腸の機能が活発に)
- ⑤排便マッサージ(お腹を手で「の」を書くようにマッサージ)
- ⑥排便姿勢(ロダンの「考える人」のような姿勢が排便しやすいそうです。)
- ⑦リラックスできる環境づくり などがよいとされています。

この中でスペースワンダーが深く関わるのは当然、④の「**軽い運動を行う。**」になります。

4. スペースワンダーのトレーニングで無理なくお腹を刺激



A

便秘が男性より女性に多い原因の一つに女性の方が腹圧が弱いことが挙げられます。スペースワンダーは立位で行うため、抗重力筋である腹筋群に自然と力が入ります。写真 A の前傾姿勢維持や、写真 B の体幹の回旋運動による捻じれ、写真 C のももあげによる収縮など腹部に色々な刺激が加わります。またゴムで体を支えられているため、個人に合わせた適度な強度のトレーニングが可能となります。このような運動を行うことで①の「十分な睡眠」や②の「生活リズムの改善」⑥の「排便に適した姿勢」の維持や⑦ストレス解消で「リラックスできる環境づくり」にも間接的に役立つと思われます。



B



C

背臥位(仰向け)での腹筋運動はキツイ！椅子に座っての運動では物足りない！という方は、是非スペースワンダーによるやさしくも効果的な体幹トレーニングで便秘を予防・改善していきましょう！

機能訓練指導員 小武悠希