

排泄編の説明予備資料

(スライド番号32)

- ①骨盤底筋は、横隔膜と腹横筋と多裂筋と共に、体幹の安定に関与するだけでなく、骨盤内臓器の支持や排尿・排便にも大きく関与しています。
- ②骨盤底筋は、浅層、中間層、深層に分かれます。運動で強化する筋は深層の尾骨筋と肛門挙筋と内閉鎖筋と梨状筋です。

(スライド番号33)

- ①バスタオルを丸めて、またぐように座ることで、骨盤底筋が圧迫され、力が入ります。加えて、背中を伸ばし、手を上げるなどの体操をすることで、体幹を支えるインナーマッスルとして、更に力が入ります。

(スライド番号36)

- ①排便する時には、前傾しますが、腹筋に力が入ることが大切です。よって、手で支えすぎると出にくくなります。
- ②和式トイレですと、出やすいのは骨盤が後傾で体幹が前屈の為、腹圧がかかりやすいからです。

(スライド番号37)

- ①真っすぐ座っているつもりが、左右のどちらかだけに体重をかけて座っている方が多くいます。腹筋の特に腹斜筋に力が入らなくなるため、左右に移動してみてください。

(スライド番号38)

- ①お腹を「の」の字にマッサージするのは、小腸から上行結腸→横行結腸→下降結腸→字結腸→直腸へと便が動く方向へアシストするのが目的。逆「の」の字は、お腹の皮膚や筋を動かすことで、リセットする目的。