

呼吸リハビリテーションとは

運動療法の位置づけ

呼吸器の病気をもたれている方の多くは、体を動かした時に息切れを感じます。この『息切れ』によりカラダを動かすことが億劫になったり、食欲がなくなり徐々に体力が低下する傾向があります。これらの問題を解決するために下記の『呼吸リハビリテーション』を実施します。



呼吸リハビリテーションを実施することで、運動能力が向上し、呼吸困難が軽減するなどの効果があり、日常生活を“より元気に”過ごすことが可能になります。

運動療法

運動の選び方と強度の目安

運動療法是、続けることにより、息切れを軽減させ、運動する能力を向上させます。

運動の内容は、ご自身のレベルに合った『頻度』『強さ』『時間』『種類』を選択します。

頻度 週3回以上。

強さ 運動の『強さ』は、息切れの強さを0から10段階に分類した場合(右表)の、『3~4/多少強い息切れを感じる』程度を目安にしましょう。

時間 5分程度から開始し、徐々に時間を延長し、20分程度を目標にしましょう。

種類 歩くことや、手足の力をつけるトレーニングなど。

修正ボルグスケール	
0	感じない
0.5	非常に弱い
1	やや弱い
2	弱い
3	
4	多少強い
5	強い
6	
7	とても強い
8	
9	
10	非常に強い



在宅酸素療法を実施中の場合

運動中に酸素飽和度が低下する場合は、酸素を吸入しながら運動します。主治医の先生の指示に従い、ご自身のペースで運動を継続しましょう。

無理せずマイペースでね!
自宅でもできる呼吸リハビリテーション



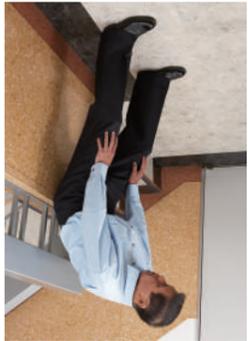
ながいき運動療法

監修・実技指導
石川 朗先生
神戸大学大学院 保健学研究科
地域保健学領域 教授



同内容のDVD版もあります。

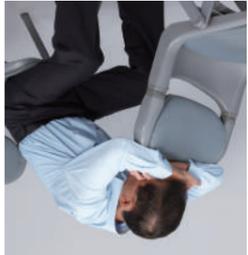
エアウォーター・メディカル株式会社



立って休憩する場合
椅子に座る場合も、立つて休憩する場合も、腕で上体を支えることがポイントです。



椅子を利用した休憩時の姿勢
椅子を利用して休憩する場合は、腕で上体を支えるように、腕で体を支えるように壁などに前かがみにもたれかかるような姿勢をとり、呼吸を整えましょう。



前かがみの動作を避ける
前かがみの動作を避けることで、呼吸困難を防ぐことができます。

呼吸困難を生じたときの対処方法をパソコンツールといえます。外出中に息切れが強くなったときは次のような楽な姿勢をとり、落ち着いて口呼吸で呼吸を整えます。



重いものをもつときは
重いものをもつ時は、①②で息を吸い、ひざを曲げ、いったん荷物に体を近づけて③④⑤⑥で息を吐きながら立ち上がりましょう。



前かがみの動作を避ける
前かがみの動作を避けることで、呼吸困難を防ぐことができます。



息を吐く
息を吐く

階段の上り下り
階段の上り下りも歩行と同じです。立ち止まるとゆっくりに①②で鼻から吸い、③④⑤⑥で口をすぼめて息を吐きながら階段を上ります。



歩くとときの呼吸法
歩行は特別な器具や場所を必要とせず、いつでもどこでも実施できる。歩行時間や万歩計の利用で運動量の把握が簡単にできる。持久カートの握り、リズムを取り、背を伸ばし、上体をまっすぐに背すじを伸ばし、胸を張り、リズムを取って歩きましょう。



息を吐く
息を吐く



鼻から吸って
鼻から吸って



口をすぼめて
口をすぼめて

歩くとときの呼吸法
歩行は特別な器具や場所を必要とせず、いつでもどこでも実施できる。歩行時間や万歩計の利用で運動量の把握が簡単にできる。持久カートの握り、リズムを取り、背を伸ばし、上体をまっすぐに背すじを伸ばし、胸を張り、リズムを取って歩きましょう。

苦しくなったときは

息切れしない日常動作のコツ

息切れしない日常動作のコツ

息切れしない日常動作のコツ

歩行・階段の上り下り

息切れしない日常動作のコツ



腹式呼吸 ×4セット

ながいき運動療法の基本となる呼吸法です。
この呼吸を4回繰り返します。

- 浅くイスに腰かけ、両手を胸とお腹にあてて、
- ①、②でお腹がふくらむように息を吸います。
- ③、④、⑤、⑥で口をすぼめて息を吐きます。



1 あたまの前後屈 ×4セット



- ①、②で息を吸いながら、頭をうしろに

- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

2 あたまの側屈 左右 1セット ×4セット



- あたまを側方にたおします。
- ①、②で息を吸いながら、頭を(最初は右・次は左に)たおして
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

3 胸のストレッチ ×4セット

- 両腕をあげ、
- ①、②で息を吸いながら、腕を横に広げ
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。



4 体の回旋 左右 1セット ×4セット



- 体をひねります。
- ①、②で息を吸いながら、体を(最初は右・次は左に)ひねり
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

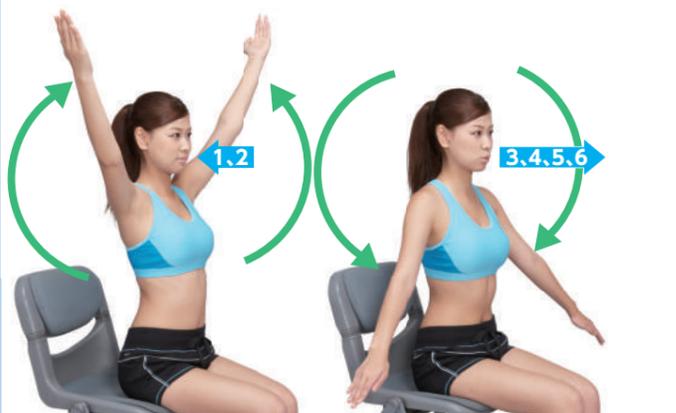
5 肩の屈曲 ×4セット (バンザイ)



- バンザイの運動です。
- 手を前に伸ばし①、②で息を吸いながら、バンザイをします。
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

6 肩の外転 (側方からのバンザイ) ×4セット

- 横からのバンザイです。
- ①、②で息を吸いながら、バンザイをし
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

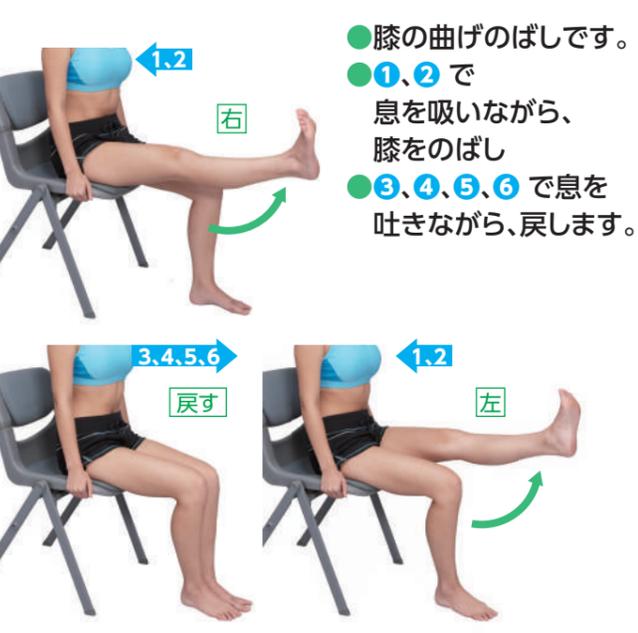


7 股関節の屈曲 左右 1セット ×4セット



- 股関節の運動です。
- ①、②で息を吸いながら、足を(最初は右・次は左に)あげ
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

8 ひざの伸展 左右 1セット ×4セット



- 膝の曲げのばしです。
- ①、②で息を吸いながら、膝をのばし
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

9 かかと上げ ×4セット

- ①、②で息を吸いながら、両足のかかとをあげ
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。



10 足踏み ×4セット

- ①、②で息を吸いながら、両手を振って足踏みをし、
- 同様に③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、両手を振って足踏みをします。



腹式呼吸 ×4セット

- 最後に、冒頭の腹式呼吸を4回繰り返します。



ご自分のペースに合わせて続けましょう。