

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

息切れの悪循環を断ち切る

呼吸器に疾患があると、息が苦しいから身体を動かさない→心身の機能低下→疾患がさらに悪化、という悪循環を招きます。そんな悪循環を断ち切るための「呼吸リハビリテーション」をご紹介します。

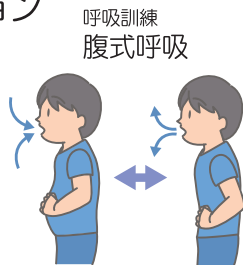
3つの要素からなる運動療法



コンディショニング

コンディショニングは、持久力・筋力トレーニングの準備段階として、身体をつくる基本的なメニューです。

- リラクゼーション
- 呼吸訓練
- 呼吸介助
- 排痰法 など



自立を促す ADLトレーニング

- 起居動作の訓練
- ADLの工夫・環境改善 など

手すりを付けるなど
環境改善 ▶



起居動作 ▶



全身持久力・筋力トレーニング

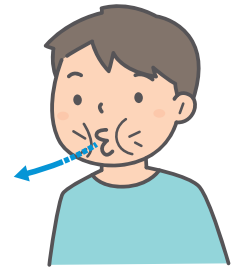
- 平地歩行
- 階段昇降
- トレッドミル・エルゴメーター
- ダンベル、弾性バンドを用いた筋力トレーニング など



Pick up!

呼吸訓練のひとつ【口すぼめ呼吸】

口をすぼめた状態（「う」発声の口）で長く息を吐く。（吐く時間が吸う時間の3～5倍になるように）軽く口を閉じて鼻から息を吸う。



- 口すぼめによる呼気では、気道内の圧が高まり、気道が広がって呼吸がしやすくなります。
- 呼吸パターンが調整されます。
- 呼吸困難が軽減し、静脈血の酸素化も改善します。

参考：「病気がみえる vol.4 呼吸器 第2版」