

2011.9.1 発行

西淀川ぜん息ニュース

No.6

呼吸リハビリで肺・心臓・筋肉の歯車を回そう！

現在、西淀病院では呼吸リハビリテーションに取り組まれています。2011年7月15日に姫島診療所で開催されたぜん息患者懇談会で、西淀病院の廣野克俊氏、三島信之氏と一緒に呼吸リハビリを体験しました。

ぜん息などの肺の病気で呼吸困難になり、体を動かすことが困難となった事で、体力筋力が落ちてしまい、食欲が落ちたりうつ状態等になって、ますます息切れが困難になる悪循環がおきますが、呼吸リハビリはその悪循環を断とうという取り組みです。

ポイントは寝たきりや運動不足を防ぎ、しっかり食べて、これだけ動けるといふ自信を持つことです。口すぼめ呼吸は効果はありますが、一時的な効果にとどまります。筋肉を使って心臓を使って肺を動かす事が大切です。



腹式呼吸は
できているかな？

肺を動かす為には、口すぼめ呼吸と腹式呼吸を行い、横隔膜を下げる。そして、筋肉を歯車を回す為には首をほぐす事が大切です。

動くとき、吐きながら動かすと、とても楽です。興味がある人は、ぜひ呼吸リハビリに取り組んでみて下さいね。

二つの署名を集めています！
協力してください！

「大気汚染公害被害者に対する新たな救済制度を求める請願」（衆議院・参議院あて）
「ぜん息患者など大気汚染健康被害者に対し大阪府全域、全年齢を対象にした救済制度の創設を求める請願」（大阪府議会あて）

大気汚染による公害健康被害者の救済を求めて署名を集めています。東京都や川崎市ではぜん息の医療費助成制度を実施しているのに、大阪にないのはおかしいと思いませんか？

署名を集めて、制度をつくっていきましょう。

第8回ぜんそく患者こんだん会

ぜん息を抱えながら苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合うい、お互いが支えあつて行くためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。

☆9月16日（金）14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪疫学調査報告

☆9月22日（木）14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪肺年齢測定

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-6472-1141 西淀病院：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：永野