

2011.11.1 発行

# 西淀川ぜん息ニュース

No.8

呼吸リハビリ実践中♪

吐きながら自転車に乗ったら楽になったよ！

ペダルを踏む時に吐くんだよ

COPDやぜん息は、呼吸が苦しくて行動が制限されてしまいがちです。思うように動けず、苦しいなあと思っている方もたくさんおられると思います。

呼吸リハビリは、少しでも、状態を良くして動けるようにするために取っても効果的。ぜんそく患者こんだん会でも毎回取り組んでいます。少しずつ効果が出始めていて、患者さんから自転車に乗る時に応用してみたら、とっても楽になったとの発言がありました。

呼吸リハビリには導入の体操があるのですが、腕を回す体操をした後「ごっついなあ！頭の中にゴツンとくる！」とのコメントもありました。

肩を回しています

頭の中に  
ゴツンとくる

この動きをすると首のコリがとれます。ぜん息の患者さんは呼吸の苦しさを首の筋肉で補おうとしますので、首の筋肉が緊張してこってしまうのです。西淀病院でも実践していますので、ぜひ治療に取り入れてみて下さいね。

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9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、お互いが支えあっ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。

☆11月17日（木）14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪呼吸リハビリ

☆11月18日（金）14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪呼吸リハビリ

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