

# 楽しく呼吸ニュース

No. 27

理学療法士さんと一緒に体力測定を行ないました。半年前に測定した記録と比較して、体力維持ができているかをチェックしました。



## 握力チェック

握力は、全身の体力と関連しているといわれ、どのくらい体力があるかを見る指標になります。



## 脚部（足）の筋力チェック

椅子に座った状態から立ち上がって座るまでの動作を30秒間で何回できるかをカウントしました。

## 息切れチェック

どんな時に息切れを感じるかを、専用のチェック表の中から選びました。(5段階のうち数字が大きい方が症状が重い。)

0：激しい運動をした時だけ息切れを感じる。

1：平坦な道を早足で歩く、あるいは緩やかな上り坂を歩く時に息切れを感じる。

2：息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い。あるいは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息切れのために立ち止まる時がある。

3：平坦な道を約100mあるいは数分間歩くと、息切れのために立ち止まる。

4：息切れがひどくて家から出られない。あるいは衣服の着替えをする時にも息切れがある。

～開催日：10/10(金)のぞと、11/20(木)千北、11/21(金)姫島～



体幹のストレッチ

## 呼吸体操

定番の呼吸体操も行ないました。今回は特に体力測定の前ということで入念に。動作をする時、息を吐きながら行なうのがポイントです！

両腕を前に伸ばし、鼻から息を吸い、ゆっくり口から吐きながら体を左(右)にひねって、吐き終わるまでに戻します。

## 次回のお知らせ

## 第28回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で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。病気と向き合い、お互いが支え合ってい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。



テーマ：「禁煙について」

呼吸器疾患と禁煙のお話を聞きます。

☆のぞと診療所 12月12日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 1月15日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 1月16日(金) 14:30～16:00