

2013.5.31 発行

楽しく呼吸ニュース

No. 18

健康管理チェック!! そして、一緒からだを動かしましょう!

呼吸リハビリテーション

今回、千北・姫島診療所では理学療法士の講師の方々と健康管理・呼吸リハビリについて勉強しました。チェックシート (SGRQ) に記入しました。

たとえば...

この1年間でどの程度、呼吸器の症状があったかについて「1週間のうち、ほとんど毎日」、「1週間のうち、4~5日」、「1か月のうち、2~3日」、「風邪を引いたときだけ」、「全然なかった」など

全部で50問あり、患者さんと話しながら記入しました。この



チェックシートによって、生活の質 (QOL; Quality of Life) を数値化することができます。また、半年後にもう一度調べます。呼吸リハビリでQOLがあがっていてほしいですね。



前回と同様に腕を上げたり下ろしたり、首を左右に倒したり呼吸トレーニングを行いました。最初と最後はしっかり深呼吸をして整えましょう。少しの運動で身体がぽかぽかします。是非やってみてください!

第19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。病氣と向き合い、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。



☆6月14日 (金) 14:00~15:30

場所: のざと診療所 排痰法など予定

☆7月18日 (木) 14:00~15:30

場所: 千北診療所 排痰法など予定

☆7月19日 (金) 14:30~16:00

場所: 姫島診療所 排痰法など予定

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. 06-4808-8151 のざと診療所: 真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会: 上田
独立行政法人環境再生保全機構 ぜん息 COPD 予防等情報発信事業に係るCOP D患者等のQOLの向上のための呼吸リハビリテーションの普及及び地域ネットワークの構築事業 (業大阪ブロック)