

楽しく呼吸ニュース

No. 19

たんを出せていますか？

たんの出し方

今回は理学療法士の先生とたんの出し方を勉強しました！
やり方をみなさんにも紹介します

①うがいをしてから、水を飲む

②軽く体操をしましょう

- ・肩の上げ下ろし
- ・首を左右に曲げる
- ・胸をはる



③深呼吸をしましょう ⇔ 普通の呼吸をしましょう

- ・1、2のリズムで鼻から息を吸います
- ・吸うときの倍の時間をかけて口から息を吐く
- ・普通の呼吸を20秒ほどする

*これを3~4回繰り返す



④痰を出しましょう！

- ・水を飲みます
- ・大きく深呼吸した後、強く咳をする

それでも痰がでにくい方、座ってやるとしんどい方は**コチラ**

●痰のつまっている所を上にして、横になります

- ・ゆっくり深呼吸をしましょう
- ・家族の方にマッサージしてもらうのもよいです
- ・誤嚥しないように少し起き上がり、水を飲んでから、咳をする



第20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。



★8月9日（金）15:00～16:30

場所：のざと診療所 ♪ 栄養の話

★9月19日（木）14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪ 栄養の話

★9月20日（金）14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪ 栄養の話

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）