

楽しく呼吸ニュース

No. 25

理学療法士さんと一緒に、みんなで楽しみながらできる運動(レクリエーション)と呼吸リハビリを行いました！



ダーツ

マジックテープが付いたダーツ(矢)やボールを的に向かって投げます。イスに座った状態で、「フーツ」と息を吐きながら投げるのがポイントです。

※口すぼめ呼吸とは…鼻から息を吸って、口をすぼめて息を長くゆっくりと吐く呼吸法。呼吸がゆっくりになり1回の呼吸で取り込む酸素の量が増える、といった効果があります。

「口すぼめ呼吸」を自然に実践できます！

シャボン玉

ストローなどを使って、ゆっくり息を吐いてふくらませます。慣れてくると、だんだん大きなシャボン玉をふくらませられるようになります！



みんなで遠足にいきました！

7月18日 矢倉海岸へ



姫島診療所から車で矢倉緑地公園まで出かけ、大阪市内唯一の自然海岸からの眺めを楽しみながら歩きました！気持ちのいい海風を感じつつ、呼吸リハビリの体操やシャボン玉にも取り組みました！
みんなで楽しく運動できる遠足企画は大好評♪「今日はとてもよかった！」という患者さんたちの笑顔がまぶしかったです。

第26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：「栄養について」
栄養士さんからお話を聞いて勉強します。

☆ 8月8日(金) 14:00~15:30

場所：のざと診療所

☆ 9月18日(木) 14:00~15:30

場所：千北診療所

☆ 9月19日(金) 14:30~16:00

場所：姫島診療所

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会(準備会)