

楽しく呼吸ニュース

2018.7.28
発行
No. 45



第48回 楽しく呼吸会の様子
30秒間椅子立ち上がりテストをしています。

今回の楽しく呼吸会では、理学療法士さん、作業療法士さんを講師に迎えて、体力測定と呼吸リハビリ体操を行いました。

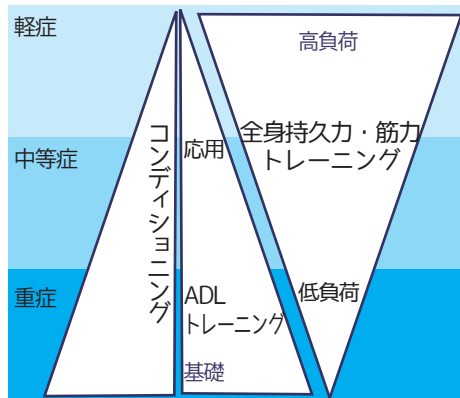


運動は自分の症状に合わせた負荷で！

運動療法は、コンディショニング、ADL（日常動作）トレーニング、全身持久力・筋力トレーニングに分かれています。

軽症の方は・・・

散歩や呼吸体操など全身持久力・筋力トレーニングを中心にいきましょう。



重症の方はコンディショニングを中心に

コンディショニングとは、崩れた体の状態を整えること。空気の通りが悪くなった気管支をつぶれにくくする呼吸法「口すぼめ呼吸」がその一つです。



運動は継続して行いましょう

息を止めずに呼吸しながら運動しましょう。

- 肩の上げ下ろし
- 首を左右に倒す
- 肩を前後にまわす
- 体を左右にひねる
- 体を左右横に倒す
- 座りながら片足ずつ上げ下げ

Q 運動は毎日しないと意味がないの？



A 毎日じゃなくても大丈夫。体調をみながら週2回以上行いましょう！



次回の お知らせ

第49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。

「栄養について」

講師：栄養士



- ❁ のぞと診療所 8月3日（金） 14:00～15:30
- ❁ 千北診療所 9月13日（木） 14:00～15:30
- ❁ 姫島診療所 9月14日（金） 14:30～16:00