

# 楽しく呼吸ニュース

2019.1.10  
発行  
No.47



第50回 楽しく呼吸会の様子  
矢倉公園で、潮風を感じながら歩きました。

今回は「みんなで歩こう矢倉公園」。昨年度は台風や雨のために中止になったので、2年ぶりの矢倉緑地公園での楽しく呼吸会です。

## 🍀 みんなで歩こう矢倉公園

のぞと診療所から車で矢倉緑地公園まで出かけ、気持ちの良い青空の下、お散歩をしました。

矢倉緑地公園は大阪市内唯一の自然海岸。

「空気のきれいなところに連れて行ってくれてうれしい」と、参加者のみなさんからは好評でした♪

### 🌸 ウォーキング

足腰をはじめとする体全体の筋肉を鍛え、心肺機能の改善、息苦しさや息切れなどの症状を改善できます。



### 🌸 呼吸筋ストレッチ体操



呼吸筋をしっかりとストレッチして胸郭が広がりやすい状態をつくり、効率的で楽な呼吸ができるようにします。

### 🌸 シャボン玉で口すぼめ呼吸

シャボン玉は、口すぼめ呼吸の練習になります。みなさん童心に戻って、小さなシャボン玉、大きなシャボン玉を思い思いに飛ばしました。



#### 口すぼめ呼吸

息を吸って、すぼめた口から吐き出す呼吸方法。すぼめた口から息を吐き出すと、気管支を広げることができます。



呼吸機能の維持や改善のためには、運動療法が効果的。なかなか一人で運動を継続するのは難しいのですが、きれいな景色、空気の中で、みんなで行うといった工夫で、楽しみながら運動ができます！

## 次回の お知らせ

## 第51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。



## 「お薬について」

講師：薬剤師

- 🌸 のぞと診療所 2月8日(金) 14:00～15:30
- 🌸 千北診療所 3月14日(木) 14:00～15:30
- 🌸 姫島診療所 3月15日(金) 14:30～16:00