

楽しく呼吸ニュース

2019.6.7
発行
No.49

第52回楽しく呼吸会の様子



第52回の楽しく呼吸会では、作業療法士さんから自己管理についてのお話を聞きました。

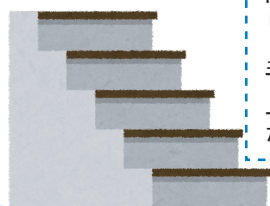
ぜん息・COPDと上手につきあうには自己管理が大事！

ぜん息・COPD治療の主役は患者さんです。主体的に治療を続けていくことを「自己管理」と言います。

ぜん息・COPDの管理目標

- ・症状と生活の質（QOL）を改善する
- ・運動能力や身体能力を向上させる、または維持する
- ・増悪を予防する
- ・疾患の進行を抑制する
- ・全身併存症や肺合併症を予防する
- ・寿命を延長する

日常生活の中でも工夫しましょう



階段を上げる時はゆっくり息をしながら、休みながら！

手すりにつかまって体を引き上げると、かえって息苦しくなってしまうことも。



掃除機をかけるときは
かかまずに、ゆっくり！
呼吸にあわせて！

あおぞら財団
やりやま

（鎗山・谷内）TEL.06-6475-8885

西淀川公害患者と家族の会

（上田）TEL.06-6475-0790



笑いヨガで楽しく運動！



笑いヨガとは？

- ・理由なく笑って、心身ともにリフレッシュします。
- ・横隔膜をしっかり動かすことで、しっかり呼吸できます。
- ・「ホ！ホ！ハ！ハ！」と言いながら、拍手をしながら腕をあげさげる体操をします。

楽しく呼吸会で笑いヨガをした後、みなさん笑顔になって「気持ちが楽になった」「久しぶりに笑った」と仰る方もいました。

ぜひ、みなさんもご自宅でやってみてください！

今後のお知らせ

2019年度の楽しく呼吸会

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。昨年度までと開催方法を変更しました。

7/12(金)	「栄養について」	姫島診療所
10/11(金)	「みんなで歩こう 矢倉公園」	矢倉公園
12/13(金)	「呼吸リハビリ、運動、体力測定」	千北診療所
2/14(金)	「薬について」	のぞと診療所

時間は13:30～15:00です。予定は変更する場合があります。

開催日 『自己管理について』 2019/5/10(金) のぞと診療所