

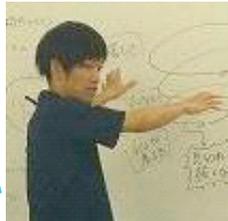
# 楽しく呼吸ニュース

No. 31

理学療法士や作業療法士の方を講師に迎えて、「運動」面から呼吸器患者さんの日常生活を考える勉強会を開催しました。

## 呼吸体操

- ①肩の上げ下ろし
- ②首を左右に倒す
- ③肩を前後にまわす
- ④体を左右にひねる
- ⑤体を左右横に倒す
- ⑥深呼吸



※④、⑤は、息を吐きながら体を動かすのがポイント！



### 腹式呼吸の練習

鼻から息を吸って、口からゆっくり（吸う時間の倍くらいかけて）息を吐き出します。みぞおちの下あたりに手を置いて行くとやりやすいです！

## 体力測定

楽しく呼吸会では、半年に一度のペースで体力測定を実施。

- ・握力測定
- ・30秒椅子立ち上がりテスト
- ・MRC息切れスケールを使って息切れの段階をチェック



測定結果の数値を比較して、体力が維持できているかを定期的を確認し、日々の運動について振り返る機会になっています。

少しでも記録をのばそうと、それぞれ大奮闘。みんなで声をかけあって、もりあがりました！

## 次回のお知らせ

### 第32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」  
栄養士さんを招いて、みなでお話を聞きます。

☆のぞと診療所 8月7日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 9月17日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 9月18日(金) 14:30～16:00