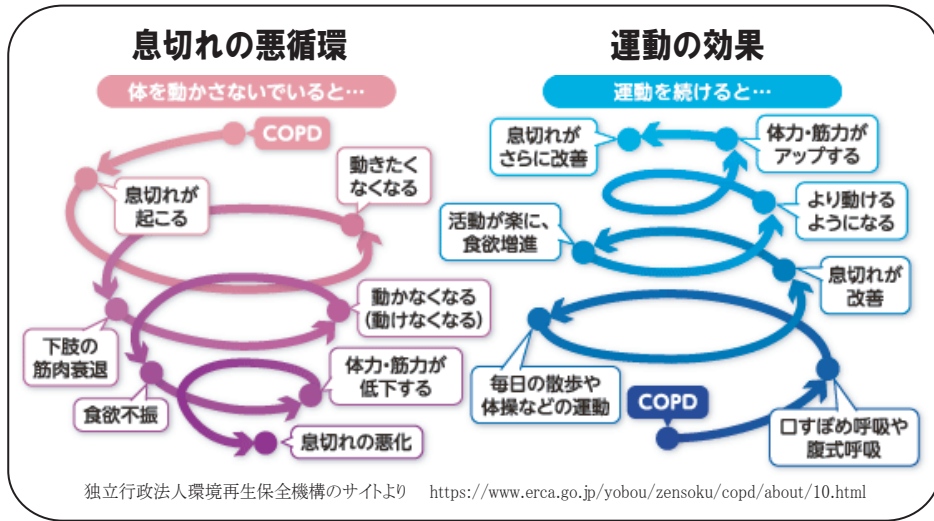


# 楽しく呼吸ニュース

No. 33

理学/作業療法士さんと一緒に体力測定(握力、30秒椅子立ち上がり、MRC息切れスケール)を行いました。半年前の記録と比較して、体力維持ができているかをチェック。普段の運動を見つめる機会になりました。



## 気をつけましょう! 「急性増悪」

COPDの患者さんは風邪やインフルエンザにかかると、息切れなどの症状が重くなりやすい…これを急性増悪といいます。症状が前よりひどくなることもあるので要注意! しっかり食べて十分な睡眠をとる、しっかり手洗いする、適度な湿度を保つ、マスクを着用する等インフルエンザや風邪にかかりにくい生活を普段から意識することが大切です。



## やってみましょう!

## 呼吸体操

お家でもぜひやってみてください♪

- 口すぼめ呼吸で息を整える
- 肩の上げ下げ
- 首を倒す(前後・右左)
- 首をまわす(右左)
- 肩をまわす(前後)
- 体を横に倒す(右左)
- 両手を前にのばして体をひねる(右左)
- 深呼吸

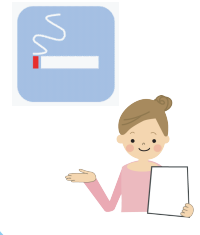
※息をゆっくり吐きながら動かしましょう。



## 次回のお知らせ

### 第34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: 「禁煙について」  
呼吸器疾患と禁煙についてのお話を聞きます。

☆のぞと診療所 12月11日(金) 14:00~15:30

☆千北診療所 1月21日(木) 14:00~15:30

☆姫島診療所 1月22日(金) 14:30~16:00