

2012.4.20 発行

楽しく呼吸ニュース

No.11

呼吸リハビリをつづけよう！

筋肉はきたえると かならずこたえてくれます

3月に開催した第11回の楽しく呼吸会に、西淀病院の広野先生と中島先生、田中先生が呼吸リハビリの講習をしてくださいました。

「息切れは筋肉が足りなくて起こるので、筋肉を鍛えると楽になります。筋肉は鍛えるとかならずこたえてくれますよ」とのこと。筋肉をつけるのには、一日20分以上の運動でOKなのだそうです。そして、「苦しい時には口すぼめ呼吸をしましょうね」と息を吐き出すと楽になると教えてもらいました。

息を吐き出すのに、「呼吸介助」といって自分の胸を押さえて吐き出す事も有効です。各診療所で呼吸リハビリが受けられるように



自分の胸を押さえて
吐き出してみましよう

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-4808-8151 のぞと診療所：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田

大阪市の療養相談会があります

注意！姫島診療所の楽しく呼吸会の日程変更

大阪市による、公害健康被害認定者の方とその家族を対象とした療養相談会が5月18日（西淀川区役所 14:30～）にあります。5月18日は姫島診療所の楽しく呼吸会を開催予定としていましたが、公害認定患者の皆さんには、療養相談会に出席してもらいたいということで、姫島診療所の楽しく呼吸会の日程を**6月15日（金）に変更**しました。間違えないよう、気をつけ下さいね。

第12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。病気と向き合うい、お互いが支えあつて行くためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加ください。

☆5月17日（木）14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪ 矢倉海岸へ遠足

☆6月15日（金）14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪ 矢倉海岸へ遠足

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）