

楽しく呼吸ニュース

No. 37

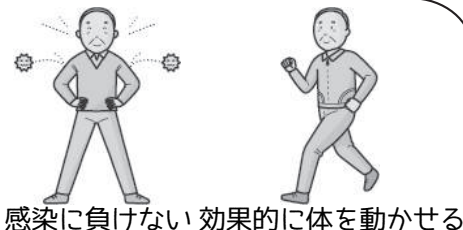
理学療法士さんと一緒に体力測定(握力、30秒椅子立ち上がり、COPDアセスメントテスト(CAT))を行いました。半年前の記録と比較して、体力維持ができているかをチェック。普段の運動を見つめる機会になりました。

運動するメリット

COPDは肺だけでなく、筋力低下、睡眠障害など全身に影響を及ぼします。COPDの影響を小さくするために、運動療法が推奨されています。

息切れを恐れて安静にしてばかりいると、徐々に身体機能が低下して、息切れはさらに悪化してしまいます。この悪化を防ぎ日常生活を改善するために、普段の暮らしの中で体を動かして筋力や体力をつけることが大切です。

独立行政法人環境再生保全機構のサイトより <http://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/exercise/01.html>



感染に負けない 効果的に体を動かせる



息切れの軽減



健康寿命を伸ばす

体力測定で体の状況をチェックしましょう

- 握力測定
物を握る力だけではなく全身の概ねの筋力を測ることができます。
- 30秒椅子立ち上がりテスト
歩く時に関わる体力を図ります。筋力の低下は不活発な生活に繋がりがやすくなります。
- COPDアセスメントテスト(CAT)
「いつも咳が出ている」「よく眠れる」といった8項目を6段階で回答します。このCATで呼吸困難の程度を把握できます。



握力測定



30秒椅子立ち上がりテスト

やってみましょう！ 呼吸体操

体調に合わせて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
- 深呼吸
- かかと挙げ、膝のばし



次回のお知らせ

第40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。病氣と向き合い、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9日(金) 14:00~15:30

☆千北診療所 1月19日(木) 14:00~15:30

☆姫島診療所 1月20日(金) 14:30~16:00