

楽しく呼吸ニュース

2017.8.03
発行
No. 4 1



第 43 回楽しく呼吸会の様子

今回の楽しく呼吸会では、理学療法士さんを招いて、体力測定と呼吸リハビリ体操を行いました。

体力測定で、自分の体をチェックしましょう！

楽しく呼吸会では、定期的に体力測定をしています。以前のデータと比較することで、自分の体の様子を知ることができます。

握力測定

物を握る力だけではなく全身の概ねの筋力がわかります。



握力測定



30秒椅子立ち上がりテスト

30秒椅子立ち上がりテスト

歩くときに関わる筋力を測定することができます。筋力の低下は運動しない不活発な生活につながりやすく、息切れなどの症状の悪化につながります。

COPDアセスメントテスト (CAT)

「いつも咳が出ている」、「息苦しい」といった8項目を6段階で回答して、最後に点数化します。このCATで呼吸困難の程度を把握し、治療方針の決定に役立てることがことができます。



COPD アセスメントテストの一部



呼吸体操をしてみましょう

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



運動は継続が大事です！

あおぞら財団で作った「毎日楽しく呼吸カレンダー」は呼吸体操が載っているほか、日々の運動を記録できます。ぜひ活用ください。

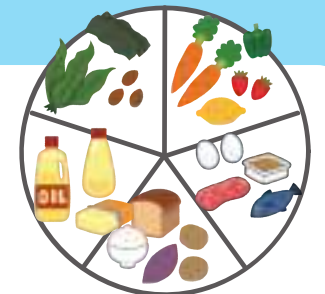
次回の お知らせ

第 44 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。

「栄養について」

講師：栄養士



- のぞと診療所 8月4日(金) 14:00 ~ 15:30
- 千北診療所 9月21日(木) 14:00 ~ 15:30
- 姫島診療所 9月15日(金) 14:30 ~ 16:00