

楽しく呼吸ニュース

No.15

みなさん、からだ動かしていますか？

呼吸リハビリテーション

気管支喘息やCOPDの患者さんは、「息切れが起こるから」「人と話している時に咳や痰が出るから」と外出を控えたり、人と会うことに億劫になりがちです。

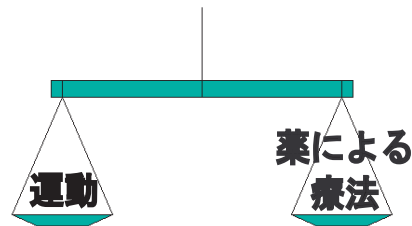
だからといって活動を控えてばかりいると、**食欲も減り、筋力や体力も低下していきます**。それだけではなく、**高血圧**や虚血性心疾患、**糖尿病、骨粗鬆症**など慢性疾患を合併する恐れも出てきます。

そこで、おススメなのが運動です。“運動”と聞くとおおげさに聴こえるかもしれませんが、外に歩きに行ったり、**家でストレッチ**をしたり、**夜寝る前に足上げ運動**をするなど軽いものです。1回につき20分、週2～3回が目標ですが、最初は週1回、5分程度から始めても良いそうです。調子の悪い時は行わなくても構いません。

<運動継続のコツ☆>

- ・無理に毎日行う必要はありません
- ・目標は週に2～3回できたら◎
- ・難しいという方は週に1回のペースでもOK
- ・効果的に行うためにはできるだけ
休息期間を長く空けないこと

(コツコツ継続)



両方をバランスよく！

おすすめストレッチ

「しえ〜」のポーズ。腕を上げて肩をほぐし、実は普段閉じがちなる**ろっ骨も拡げています！**

腕を伸ばして「**変身**」のポーズ。腕をなるべく**遠くへ伸ばす**イメージで身体をひねります。



首の運動や、ラジオ体操もおススメです！

第16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。



☆1月17日(木) 14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪呼吸リハビリ

☆1月18日(金) 14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪呼吸リハビリ

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会(準備会)