

# 楽しく呼吸ニュース

No. 24

理学療法士さんを招いて、呼吸リハビリと体力測定を行いました！

## 体力測定



呼吸器の病気の症状を軽減するのに大切なのは、呼吸リハビリと運動の継続。楽しく呼吸会では、運動を行うために、自分の体力が今どのくらいあるかをみんなでチェックする機会を定期的につくっています。

- ★ **握力**：半年前の測定値と比較。
- ★ **MRC息切れスケール**：どんな時に息切れを感じるかを表した5段階のうち、どれに当てはまるかを選ぶ。

30秒椅子立ち上がりテストの性別年齢階級別 標準値表

男性		女性	
年齢(歳)	CS-30回数	年齢(歳)	CS-30回数
20~29	32~28	20~29	28~23
30~39	30~26	30~39	28~24
40~49	29~25	40~49	27~23
50~59	27~22	50~59	24~20
60~64	25~20	60~64	23~19
65~69	21~18	65~69	21~17
70~74	20~16	70~74	19~15
75~79	17~15	75~79	17~13
80以上	16~14	80以上	16~13

### ★ 30秒椅子立ち上がりテスト (CS-30テスト) :

椅子に座った状態から立ち上がるまでの動作を30秒間で何回できるかカウントする。(胸の前で手を交差した体勢、または、不安な人は無理せず机などに手をつけてやりましょう。)

→右の表を参考に、チャレンジしてみてください！

## 呼吸リハビリ

いつもの呼吸体操をおこないました。首を上下左右に倒したり、肩の上げ下ろしや肩回し、恒例の「シェーのポーズ」もみんなで行いました。家でも、寝た状態で両手を横に広げたり、上に伸ばしたりすると、楽に体操することができます。



「息をゆっくり長く吐きながら」がポイントです！

## 第25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：「みんなで歩こう♪」(※場所は予定です。)

理学療法士さんと一緒に近隣を歩きます！

★ **6月13日(金) 14:00~15:30**

のぞと診療所集合/解散 (場所：大野川緑陰道路)

★ **7月17日(木) 14:00~15:30**

千北診療所集合/解散 (場所：矢倉海岸)

★ **7月18日(金) 14:30~16:00**

姫島診療所集合/解散 (場所：矢倉海岸)

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会(準備会)

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