

2025 年度
呼吸ケア・リハビリテーション教室

ぜん息など呼吸に不安のある方

呼吸を
楽に!

楽しく 呼吸会

申込不要
参加費
無料

ぜん息や COPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器疾患を抱える患者さんや
そのご家族の方が参加しています。みんなと一緒に学習し、日頃の疑問や悩みを
おしゃべりしながら、交流しませんか。見学も大歓迎です。

開催場所

グリーンルーム(あおぞらビル3F会議室)
大阪市西淀川区千舟1丁目1番1号



西淀川区役所の
がん検診と一緒に、
肺年齢測定を実施します
・7月23日(水)
・9月15日(月・祝)

----- 2025 年度スケジュール -----

第86回

みんなで歩こう 矢倉公園

2025年 5月9日(金) 13:30 ~ 15:00

場所 矢倉公園

講師 あおぞら財団、
患者会事務局

第87回

栄養について

2025年 7月11日(金) 13:30 ~ 15:00

講師 淀川勤労者厚生協会
管理栄養士

第88回

自己管理、呼吸筋ストレッチ体操

2025年 9月12日(金) 13:30 ~ 15:00

講師 びわこリハビリテーション
専門職大学
千住秀明先生

第89回

呼吸リハビリ、じぶんでできる運動、体力測定

2025年 11月14日(金) 13:30 ~ 15:00

講師 西淀病院
理学療法士/
作業療法士

第90回

お話会、DVD をみながら呼吸筋ストレッチ体操

2026年 1月23日(金) 13:30 ~ 15:00

講師 あおぞら財団、
患者会事務局
※開催場所未定

第91回

薬について

2026年 3月13日(金) 13:30 ~ 15:00

講師 ファルマプラン薬剤師
※開催場所未定

※内容は変更になる場合があります。



【問い合わせ・連絡先】

あおぞら財団 06-6475-8885 (谷内・鎗山)
西淀川公害患者と家族の会 06-6475-0790 (上田)

詳細はHPでご確認ください



多彩なプログラムを準備しています。

呼吸筋ストレッチ体操や散歩など軽い運動を継続したり、呼吸法を習得することで体力、筋力が改善し、体が楽に動くことができるようになります。また、楽しく呼吸会では日頃飲んでいる薬の不安や、食事についての栄養バランスなど専門家の先生が詳しく教えてくれます。

呼吸ケア・リハビリテーションに楽しく一緒に取り組みましょう！



矢倉緑地公園をお散歩



呼吸筋ストレッチ体操で
呼吸をしやすく！



首のストレッチ
ひとりひとり丁寧に指導します



体力測定で運動機能チェック！



様々な分野の専門家のお話が聞けます



薬剤師から最新のお薬情報、
きちんと吸入できているかをチェック！

※プログラムの内容は都合により変更になる場合があります。



びわこリハビリテーション専門職大学 教授 千住 秀明

呼吸リハビリは、呼吸器に疾患のある患者さんの機能を可能な限り回復・維持することによって、症状を改善し、患者さん自身の生活の質を高め、自立した日常や社会生活を送れるように手助けします。