

# 呼吸のリハビリって 知っていますか？

令和4年5月16日発行

リハビリテーション技術科



**呼吸リハビリテーション**という言葉聞いたことがあるでしょうか？  
呼吸リハビリテーションは、「**呼吸器の病気や外傷によって何らかの障害（息切れや咳など）が生じた方を対象に行うリハビリテーション**」です。



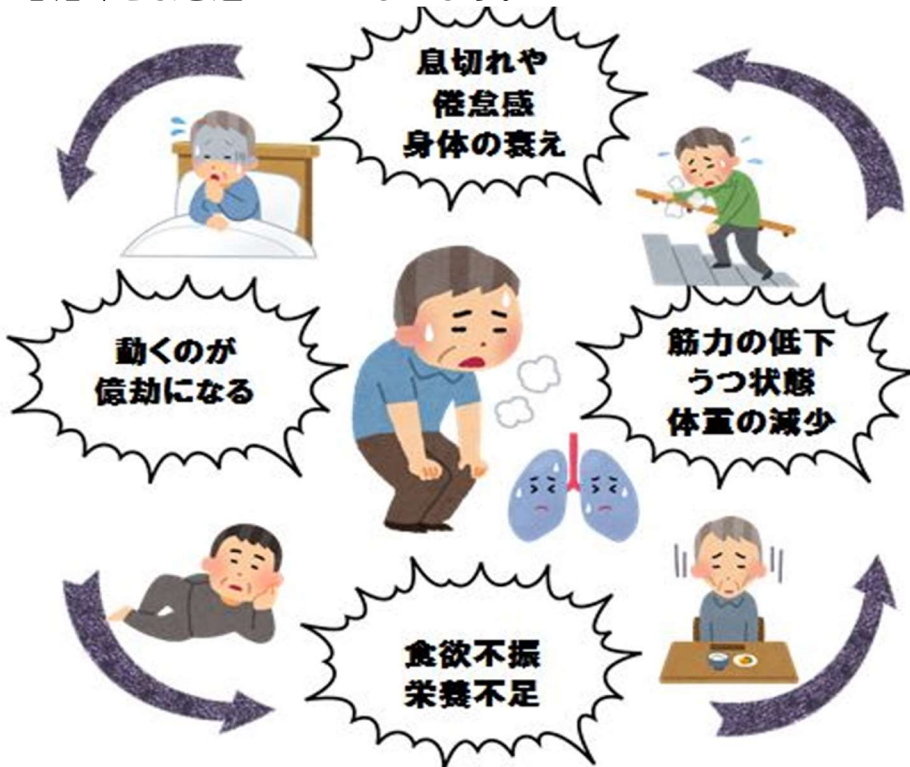
## 呼吸リハビリテーションの対象となる病気は？

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD） ・気管支喘息
- ・肺気腫 ・肺炎 ・肺がん
- ・食道や肺の手術をした後 など

## 呼吸器の病気にみられる代表的な症状は？

- ・息切れ ・咳 ・痰 ・低酸素血症 など

呼吸機能が低下した状態が長く続くと、下の絵のように悪循環を引き起こしてしまいます。



そこで呼吸リハビリを行うことで良い循環を作っていくことを目指していきます！

## 呼吸リハビリの

大きな目的は **3つ**

- ◎ **効率的な呼吸方法の獲得で呼吸を楽に！**
- ◎ **筋力・体力の向上で疲れにくい体を！**
- ◎ **日常生活動作の工夫で息切れ防止！**

## ☆ご家庭でも行える運動があります！

- ・運動をするときは、「**口すぼめ呼吸**」や「**腹式呼吸**」を使いましょう。
- ・息を「**吐くとき**」に体を動かすのがポイントです。呼吸は「**吸うとき**」にエネルギーを消費しますので、「吐くとき」に体を動かすと楽にできます。
- ・「**ややきつい**」くらいの運動強度で行いましょう。**とぎれずに会話ができるくらい**がめやすです。
- ・**ウォーキング**や**踏み台昇降**が自宅で簡単にできる運動でおすすめです。

## 口すぼめ呼吸



## 腹式呼吸



鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認します。