

# 呼吸リハビリ

## 呼吸リハビリテーションとは？

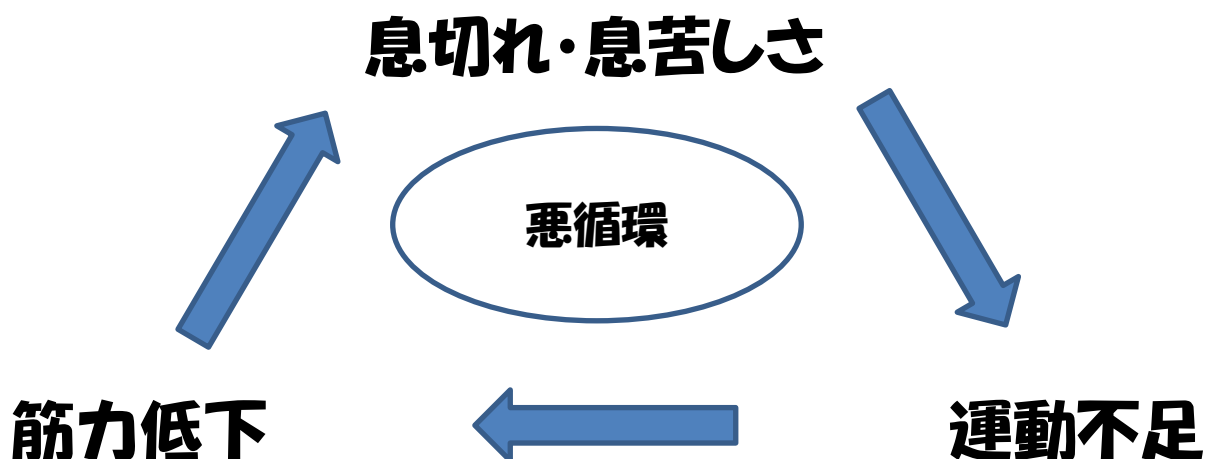
呼吸器の病気や障害によって運動時に息切れや呼吸困難感が生じ、日常生活に支障がある方などに、可能な限り機能を回復・維持し、症状の改善と日常生活能力・活動の自立を支援していく医療です。

## 対象

- ・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎)、気管支拡張症、間質性肺炎、肺結核後遺症など

## 目的

- ・息切れ・呼吸困難感を和らげる
- ・日常生活能力の維持・向上
- ・病気や障害における知識や自己管理方法の習得



## 【運動療法】 ※体操はあくまでも一例です。

息切れが進行すると体を動かさなくなり、筋力が弱ってきます。

そしてさらに体を動かすことがおっくうになり、いっそう息切れが強くなるという悪循環に陥ることになってしまいます。

無理のない範囲で適度に運動し、体力をつけましょう！

そして日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

### ☆口すぼめ呼吸☆

#### 良い例



息は鼻から吸って  
口からゆっくり  
長く吐きましょう！！

#### 悪い例

強く吐きすぎる、吐く時間が長い、口をとがらせない、口すぼめになっていない



☆COPD(慢性閉塞性肺疾患)体操☆

10 回程度が目安



息を吐きながら  
両手を挙げる

止まっている時に息を吸いましょう！

☆動作指導☆

5～10 回程度が目安



お辞儀をしながら立ち上がる

※動くときは、息を止めずに、吐きながら行いましょう！

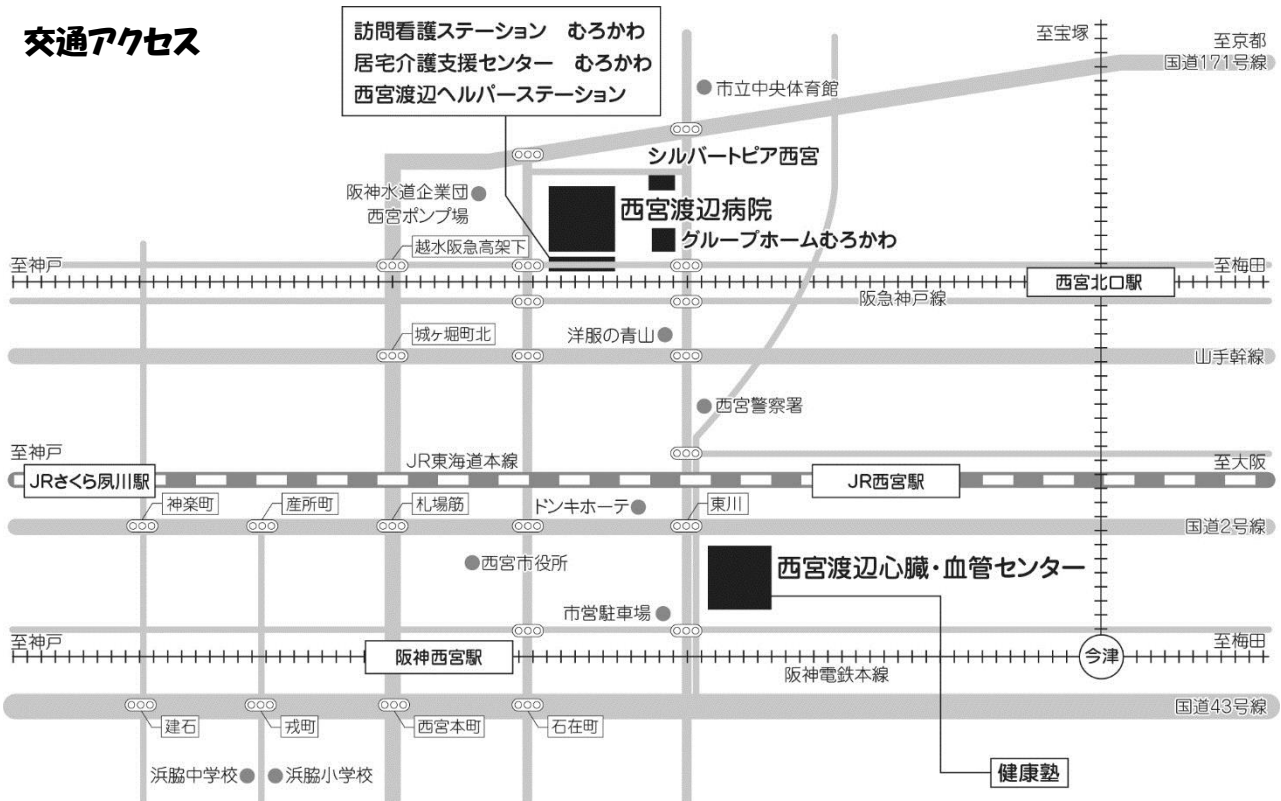
運動療法の注意点

1日の体調の変化を把握し、1番運動しやすい時間帯に行うこと

呼吸に合わせて運動を行うこと

運動後は適宜パルスオキシメーターで数値を確認すること

## 交通アクセス



## 公共の交通機関でお越しの方へ

### ■JR 西宮駅から

- ・徒歩15分
- ・タクシー約3分
- ・阪急バス 甲東園行き乗車「中村」下車徒歩2分

### ■阪急西宮北口駅(神戸線)から

- ・タクシー約5分
- ・阪急バス 甲東園行き乗車(所要約10分) 「市民運動場前」または「中村」下車徒歩5分

### ■阪神西宮駅から

- ・タクシー約5分
- ・阪神バス 山手東回り乗車(所要約8分) 「中村」下車徒歩2分

【予約・相談窓口】 社会医療法人渡邊高記念会 西宮渡辺病院

医事課 TEL:0798-74-2630 FAX:0798-74-0199

## 《診察時間》

呼吸器科専門外来 松浦医師

毎週火・木 午後 受付13:45~16:30 診察14:00~17:00