

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：ご自宅で出来る呼吸訓練

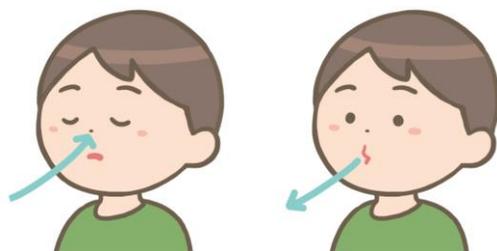
呼吸器疾患の方、手術を控えている方

対象の方

呼吸器疾患をお持ちの方や、手術を控えている方向けに、ご自宅で出来る呼吸訓練をお伝えいたします。

ポイントは、無理をせず毎日少しずつ行うこと！

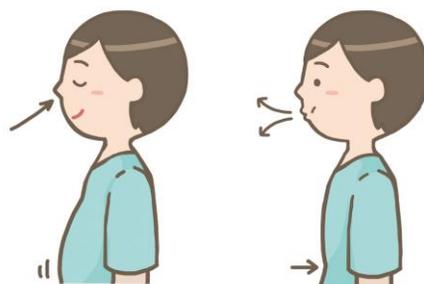
①口すぼめ呼吸



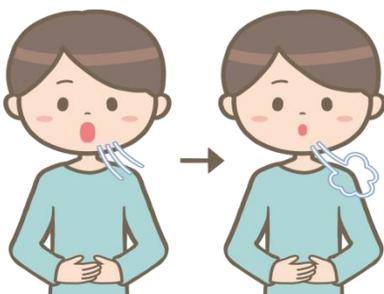
①鼻から息を吸う。

②口をすぼめて口から息を吐く。

②腹式呼吸



③自己排痰(ハフィング)



ハフィングとは大きく息を吸い込んだ後、速く強く一気に息を吐く方法です。

特大のため息を吐くイメージで行ってください。

- ①鼻から大きく息を吸う
- ②『はっはっはっ』と強く早く息を吐く
- ③咳などを行い痰を排出する

④ウォーキング



可能な範囲で散歩を行ってみましょう。まずは短時間、短距離から開始し、体調に合わせて徐々に距離を増やしてみましょう。

散歩を続けるポイントは息が上がらず楽に続けられる程度のスピードで歩くこと

目標心拍数 最大酸素摂取量の60%

運動強度(%) = (運動時心拍数 - 安静時心拍数) ÷ (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 100

60代：120回/分 70代：115回/分 80代：110回/分

呼吸や咳をする方法から、体力を向上するためのウォーキングまで簡単ではありますが、記載してあります。特に呼吸法は大事なので十分に練習しておいてください。その他の運動に関しては、スタッフがお勧めした運動を体力や体調に合わせて行ってください。徐々に運動の種類や回数を増やし、日々取り組むことで少しずつ効果はあらわれます。できるだけ日常的に運動を行いましょう。