

らくらく

呼吸教室

リハビリテーション技術部
理学療法士 若田 恭介

何か運動はされていますか??

動くのが
しんどいな…

運動する必要
って本当にあるの？

なんとなく
運動したほうが
いいとは思
ってるけど…



実際にはどんな
運動がいい？

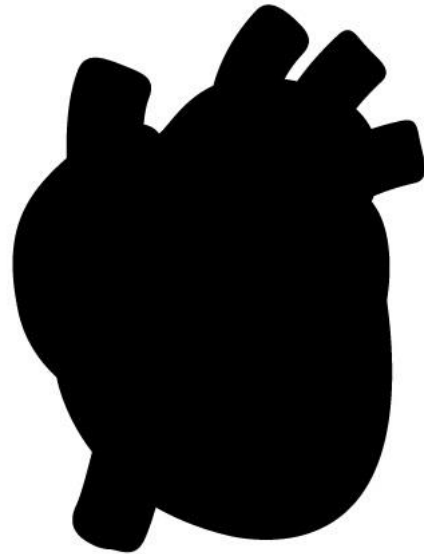
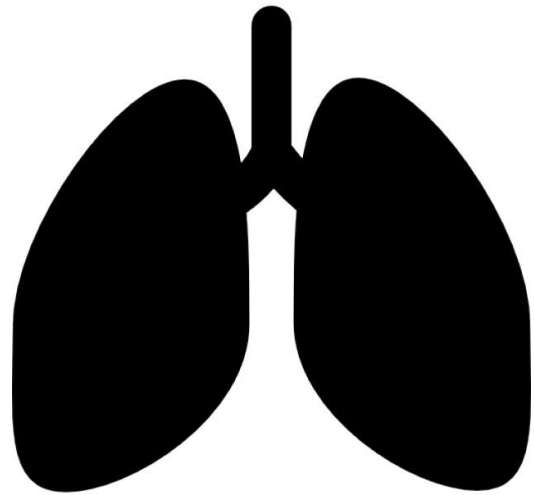
今日の運動・ストレッチでは
タオルやゴムバンドを使用します

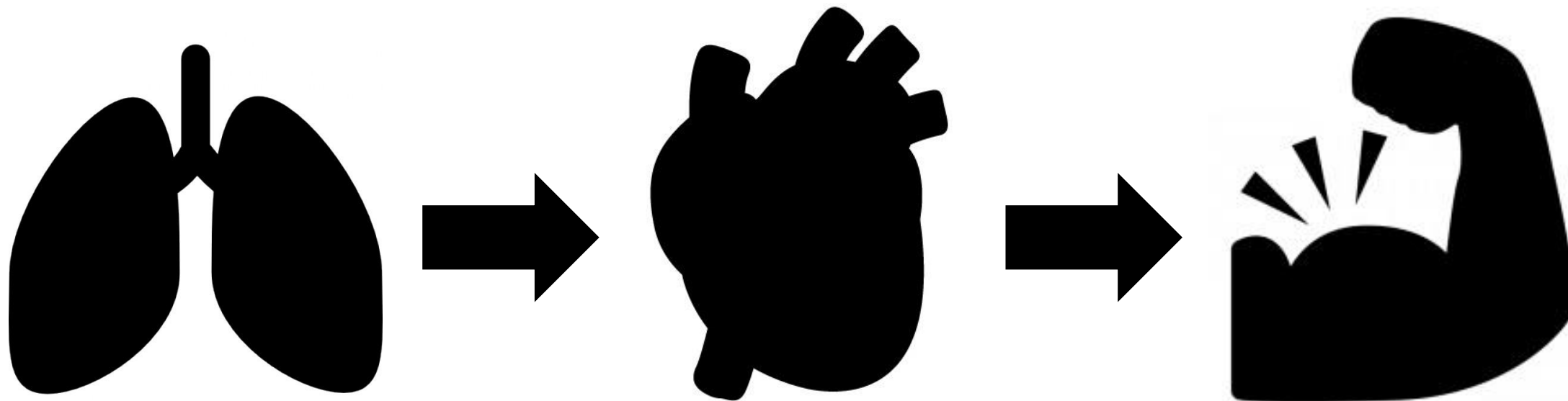
お持ちの方は是非用意して下さい



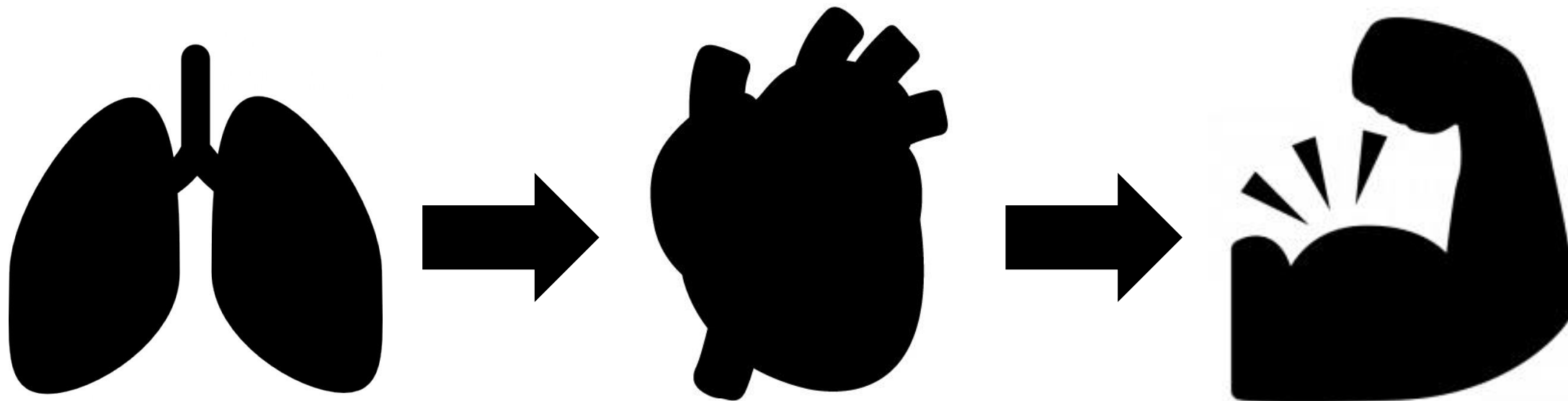
どうして
運動すると
しんどい？

肺と心臓と筋肉は助け合う

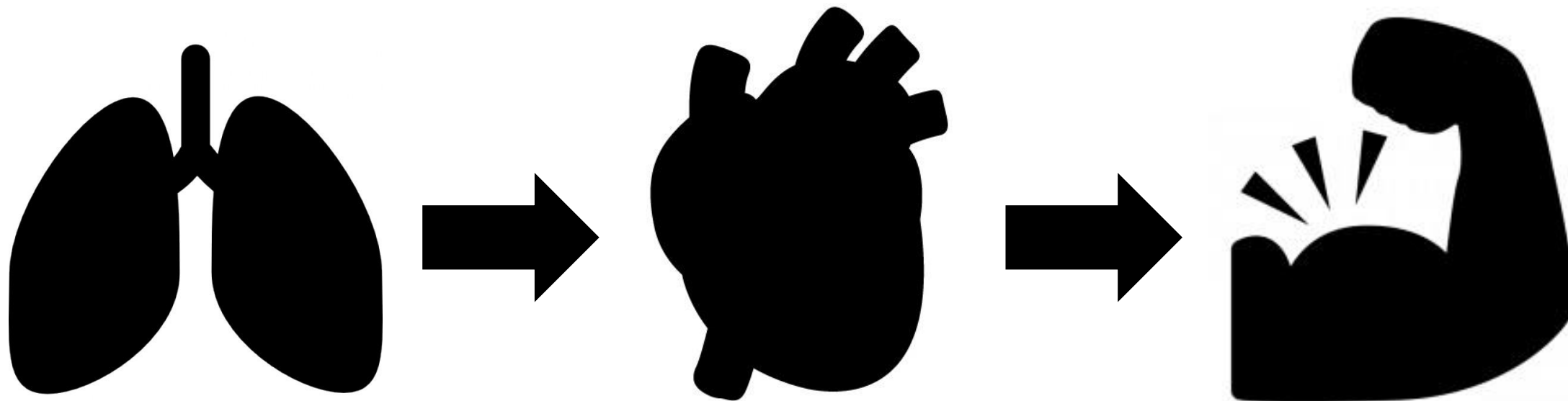




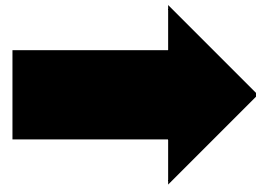
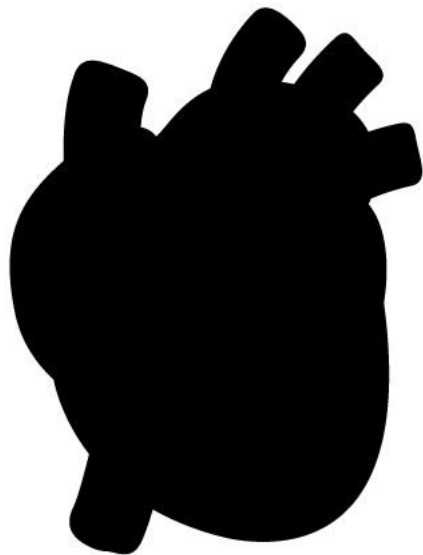
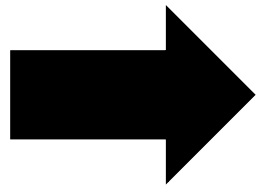
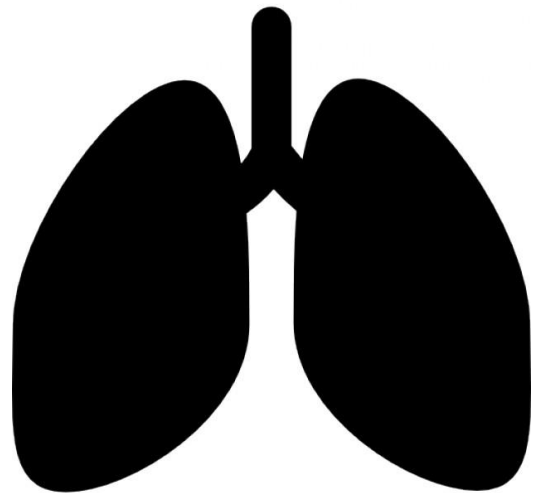
酸素



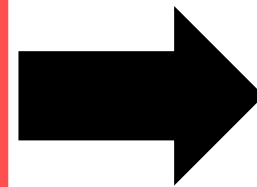
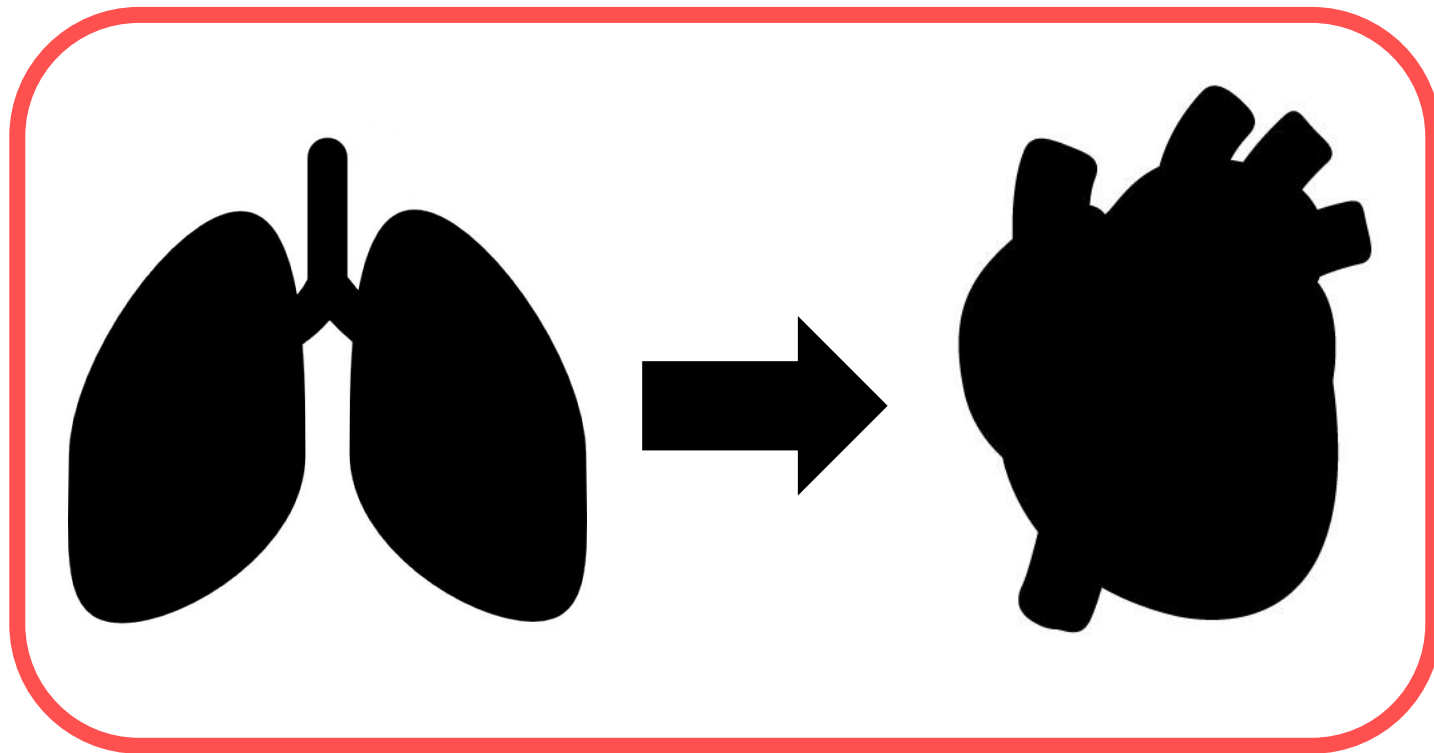
酸素



酸素



酸素



頑張らないと
いけない!!



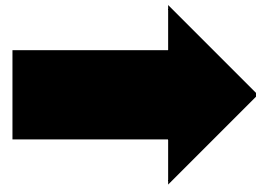
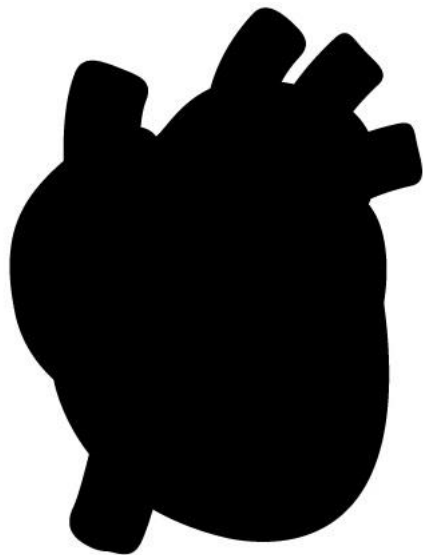
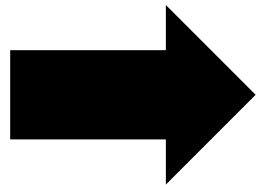
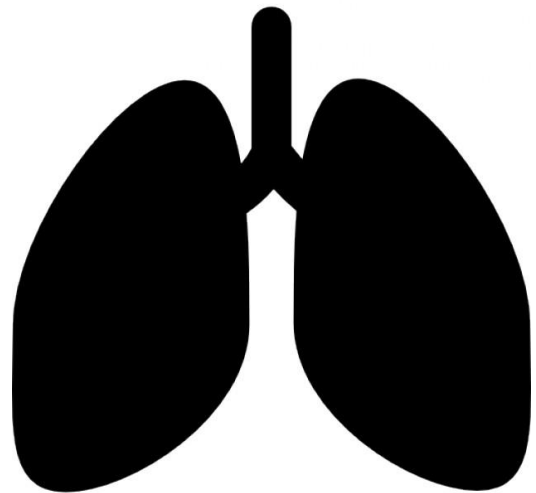
じゃあ運動はしない方が良いのか？



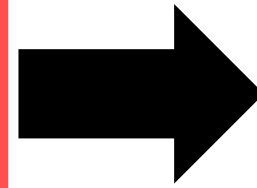
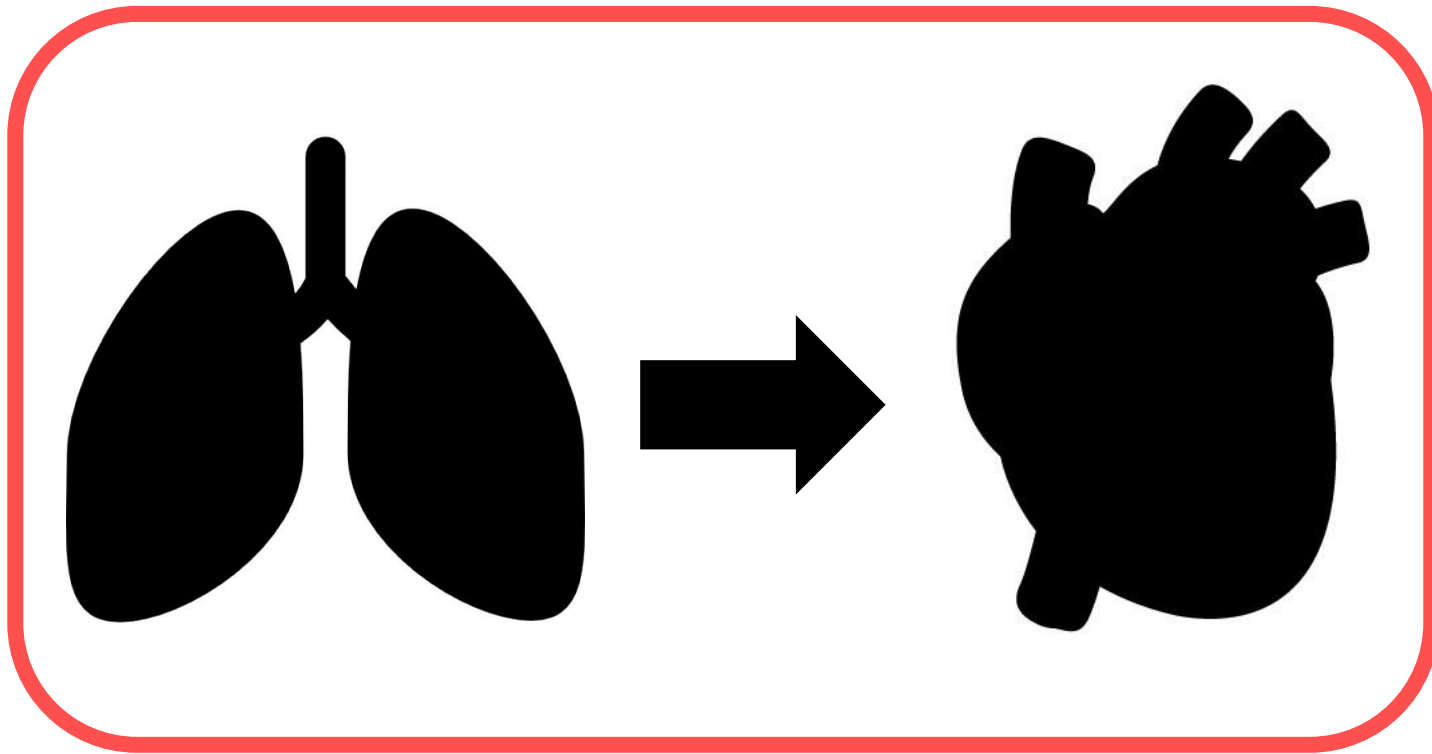
じゃあ運動はしない方が良いのか？

運動を続けると
息苦しさは**軽減**

SAMSUNG



酸素



楽ができる!!

酸素

運動の有益性

呼吸困難の軽減、運動耐容能の改善、健康関連QOLの改善、不安・抑うつ改善、入院回数および期間の減少、増悪による入院後の回復を促進、増悪からの回復後の生存率を改善、下肢疲労感の軽減、四肢筋力と筋持久力の改善、日常生活動作の向上、長時間作用性気管支拡張薬の効果を向上、身体活動レベル向上の可能性、協同的セルフマネジメントの向上、自己効力感の向上と知識の習得

大切なのは…

どのような運動を
実施するか!

どうして運動するの？

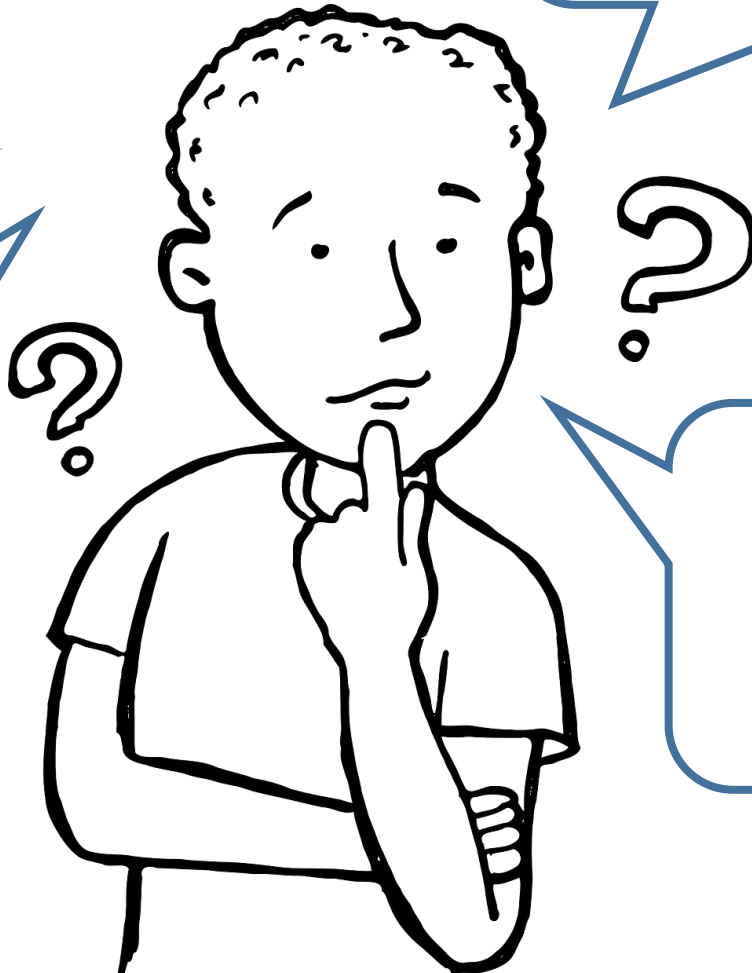
今からできる運動の紹介

運動時の注意点

何をすれば
いいの??

やればやるほど
いいんでしょう??

運動すると
息がしんどく
なるんだけど...

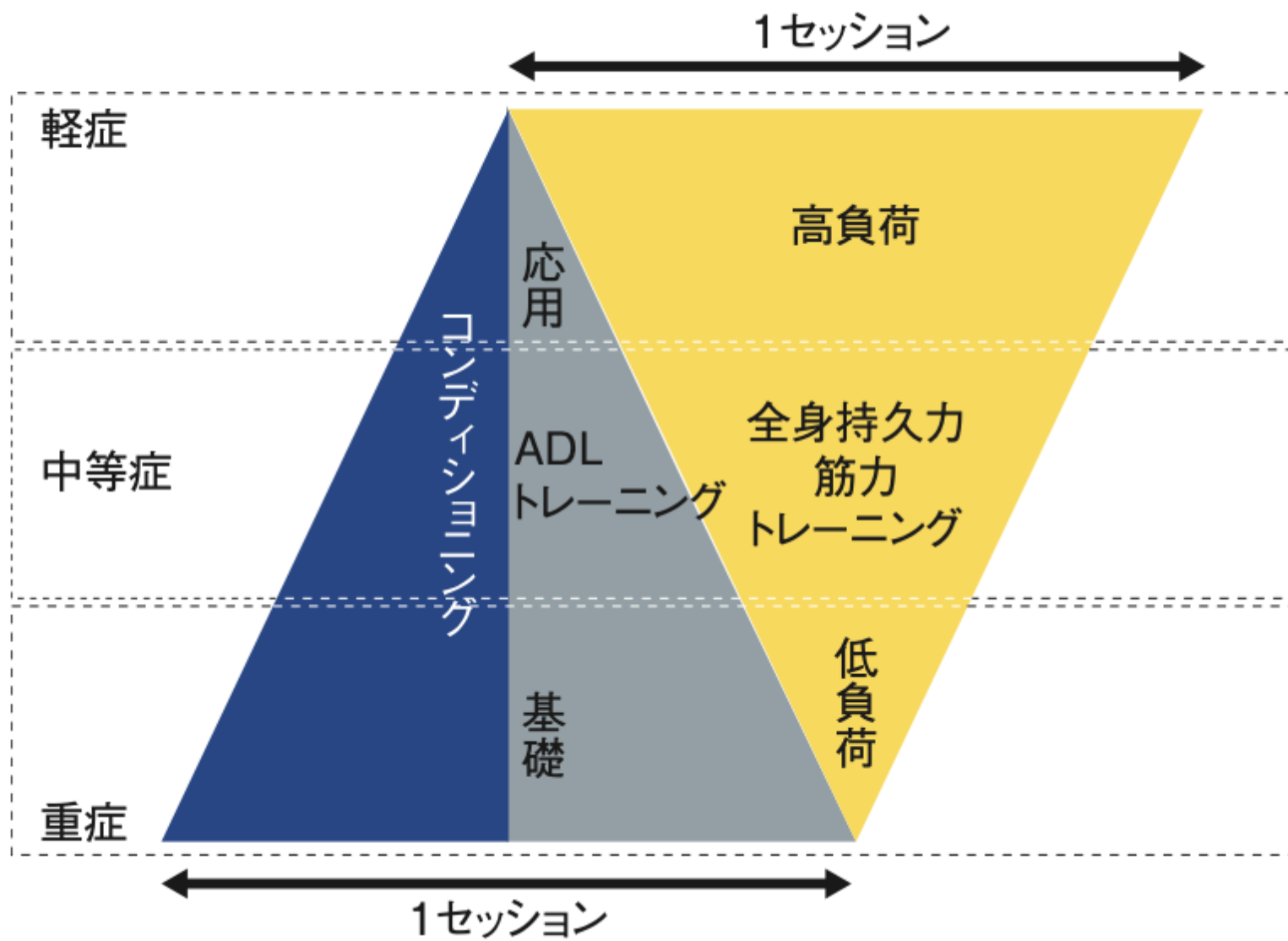


毎日運動する
ほうがいい??

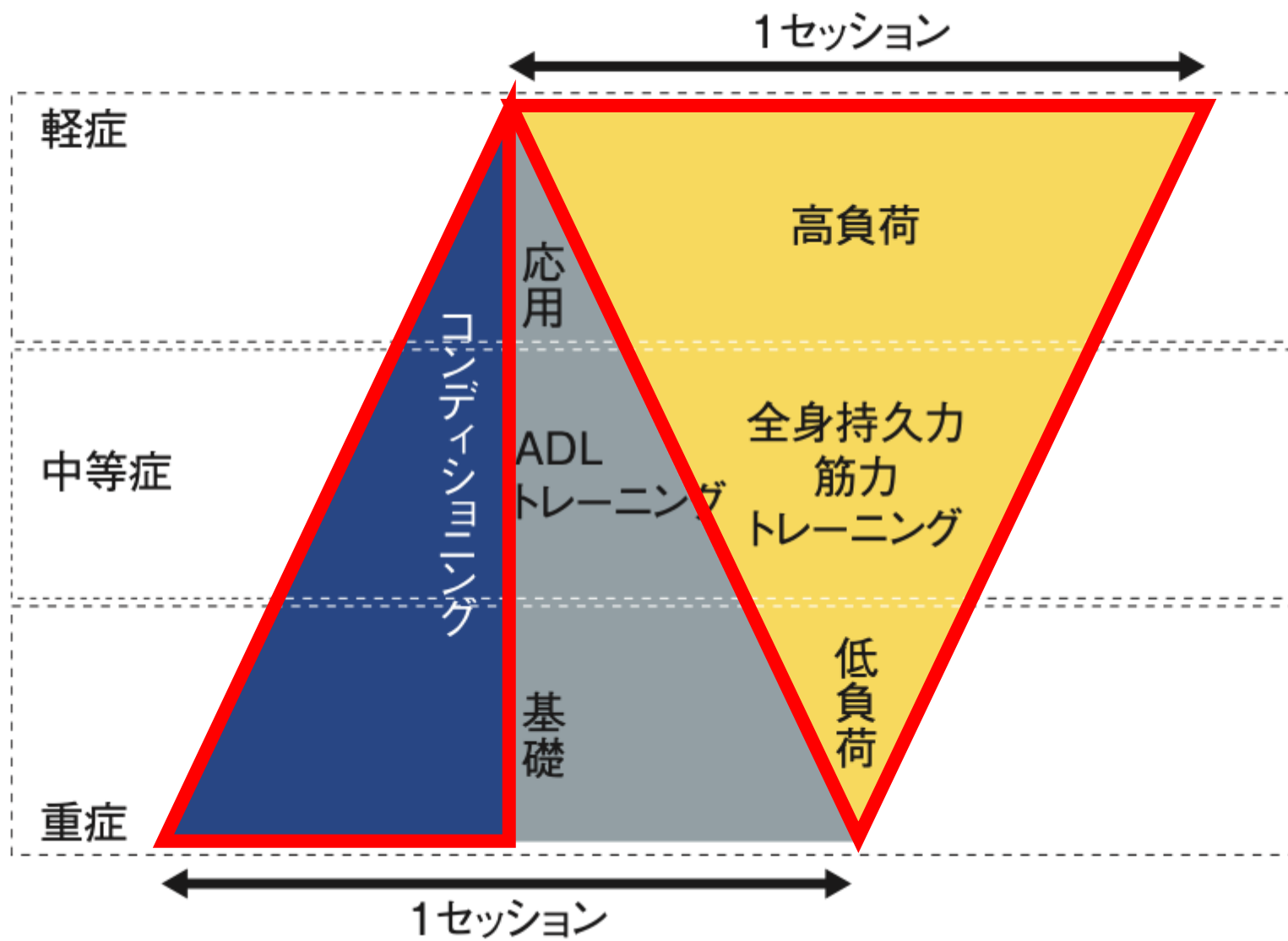
呼吸

リハビリテーション

1. 準備体操
2. 有酸素運動
3. 筋力トレーニング
4. 整理体操



呼吸ケアリハ学会、2018、呼吸リハビリテーションに関するステートメントより



呼吸ケアリハ学会、2018、呼吸リハビリテーションに関するステートメントより

ストレッチ



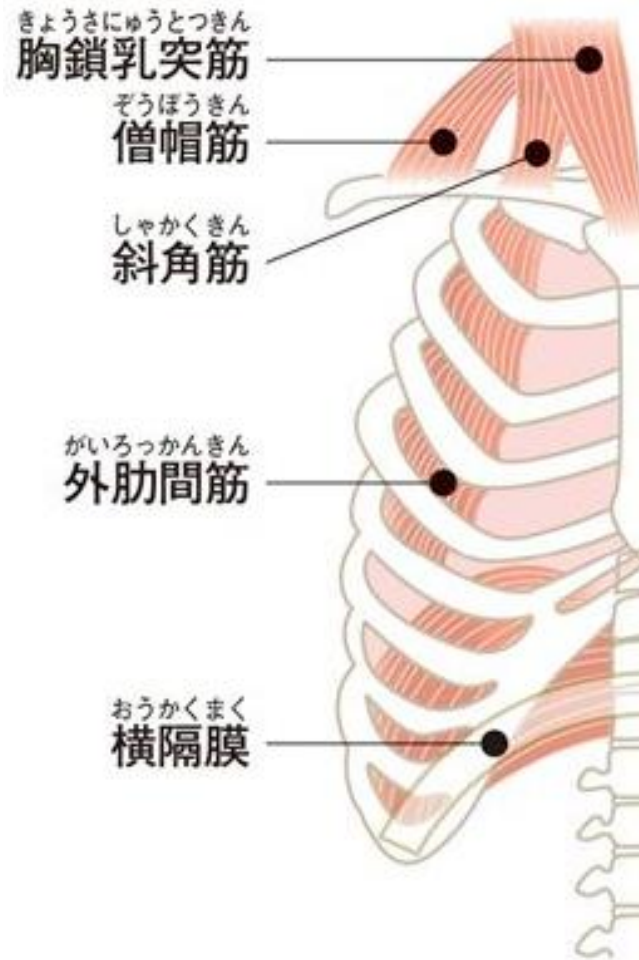
1. **痛い**と**心地良い**の間で止める
2. 反動**つけず**, **じわじわ**伸ばす
3. 5-10秒くらい伸ばした状態で保つ
4. 息は**止めない**, 呼吸を続ける

呼吸が苦しくなると

呼吸筋をより激しく使用します

→ストレッチで休ませてあげましょう！

息を吸う時に使う筋肉

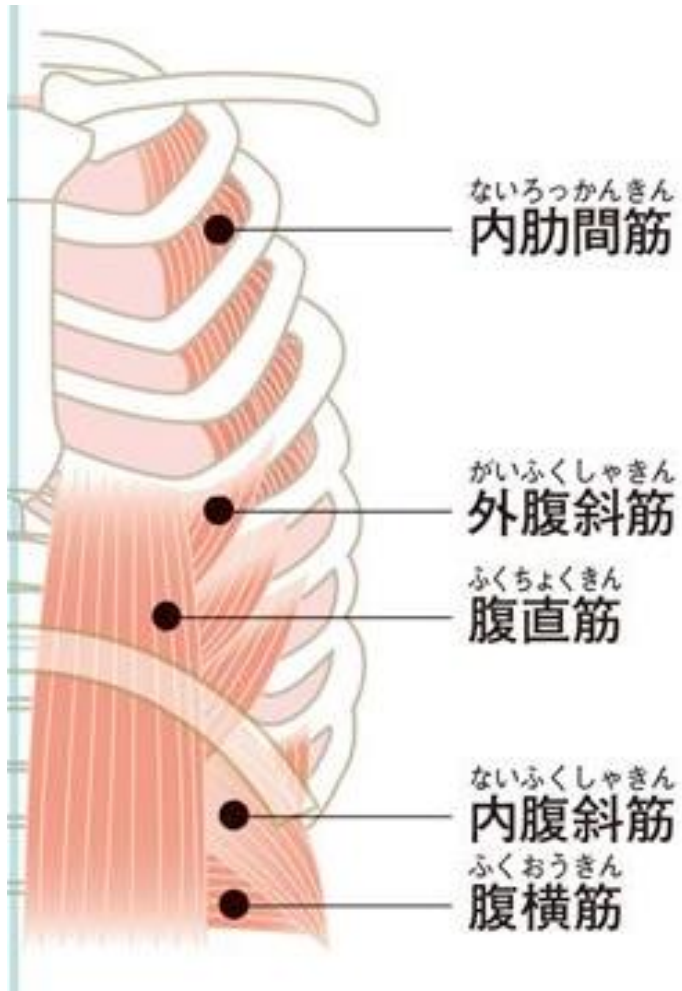


胸鎖乳突筋

斜角筋

肋間筋

息を吐く時に使う筋肉



肋間筋

腹筋

今回提示する中から、

自分に合った運動を選んでください

無理は禁物です!!

(息切れする, 痛みが生じるなど…)

いっしょにやってみましょう!!

※無理はせずに



頸部のストレッチ（側屈）



左右両側
10秒保持
2セット

- ・手で頭を押さえて首の角度を固定します
- ・反対側の肩を下に降ろしていきます

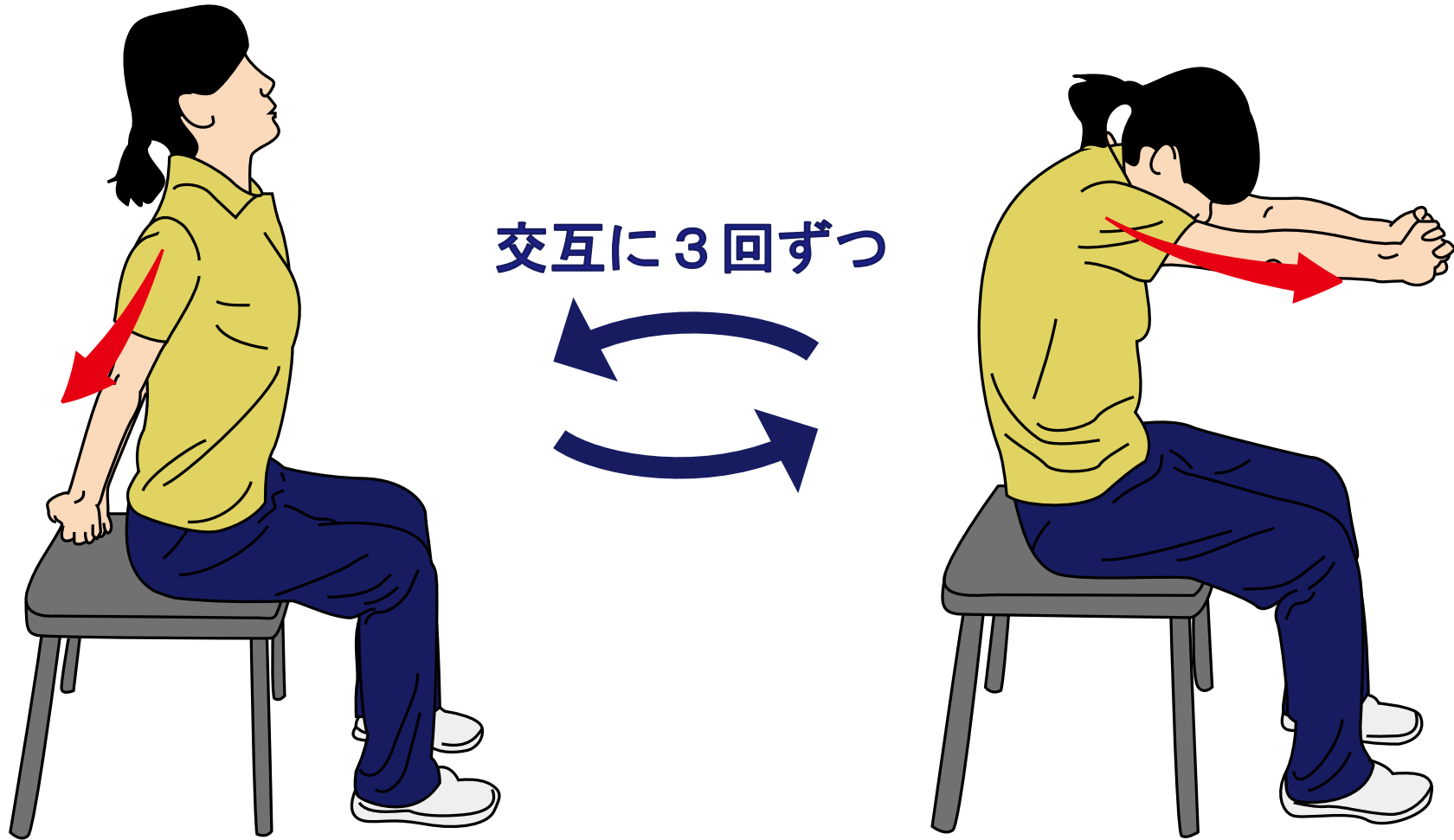
頸部のストレッチ（回旋・側屈）



左右両側
10秒保持
2セット

- ・顔を横に向けた状態で、手で頭を押さえて首の角度を固定します
- ・反対側の肩を下に降ろしていきます

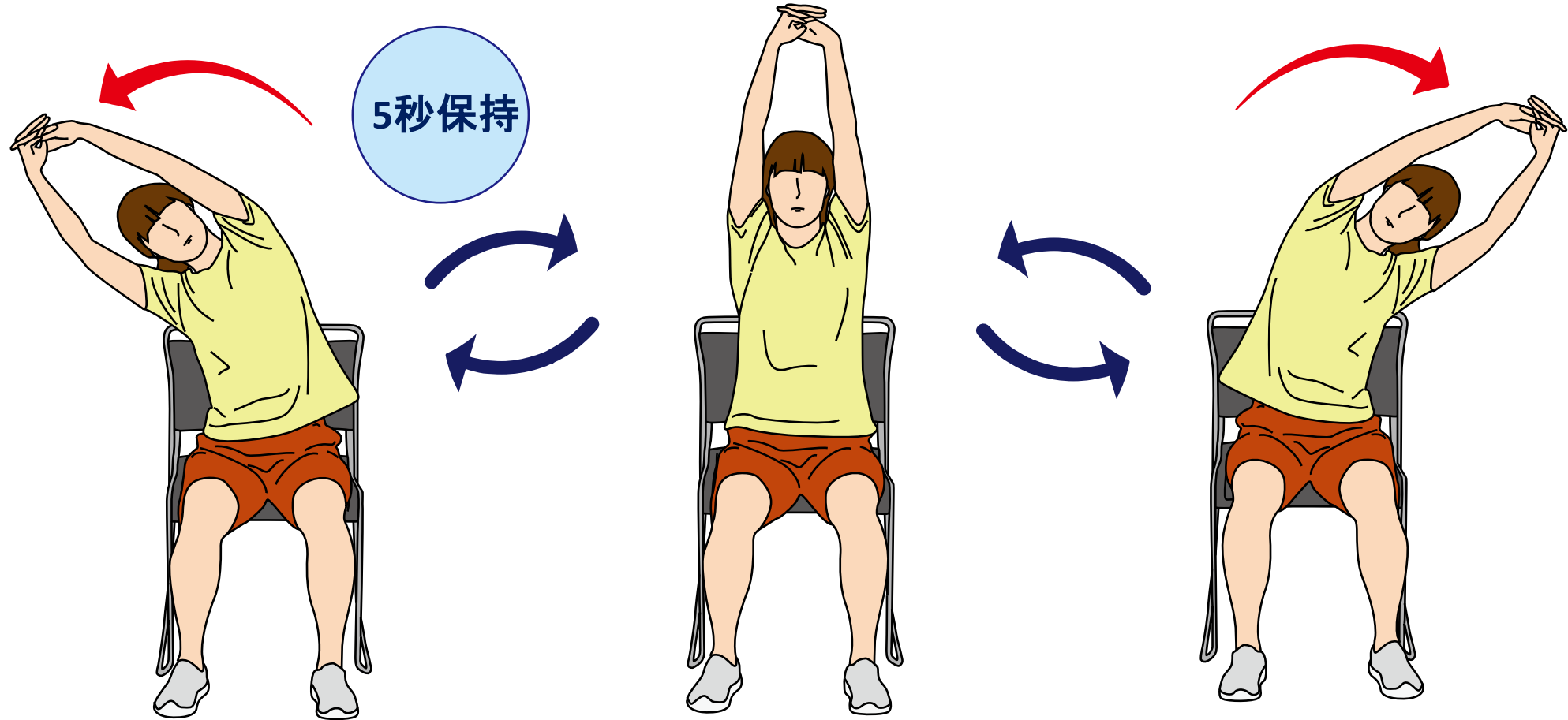
肩甲骨・肋骨周囲のストレッチ



肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

腕をしっかり前に引き出して3秒保持

肩・胸周りのストレッチ



- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように



筋力トレーニング

1. 10-15回を1セット

2. 1日1セット, まずは週に2-3日

3. 息は止めない

4. 力を入れるときに息を吐く

今回提示する中から、

自分に合った運動を選んでください

無理は禁物です!!

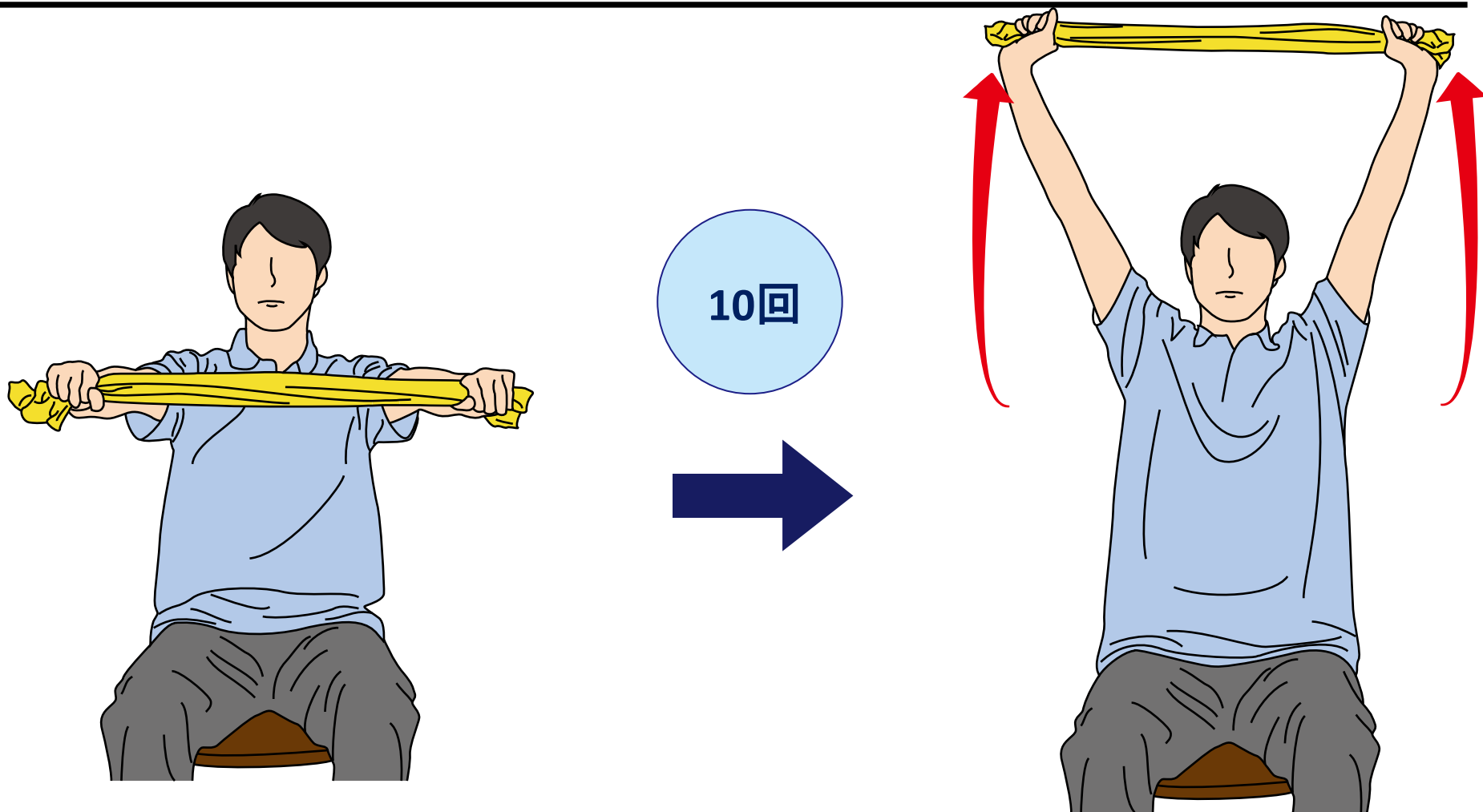
(息切れする, 痛みが生じるなど…)

いっしょにやってみましょう!!

※無理はせずに

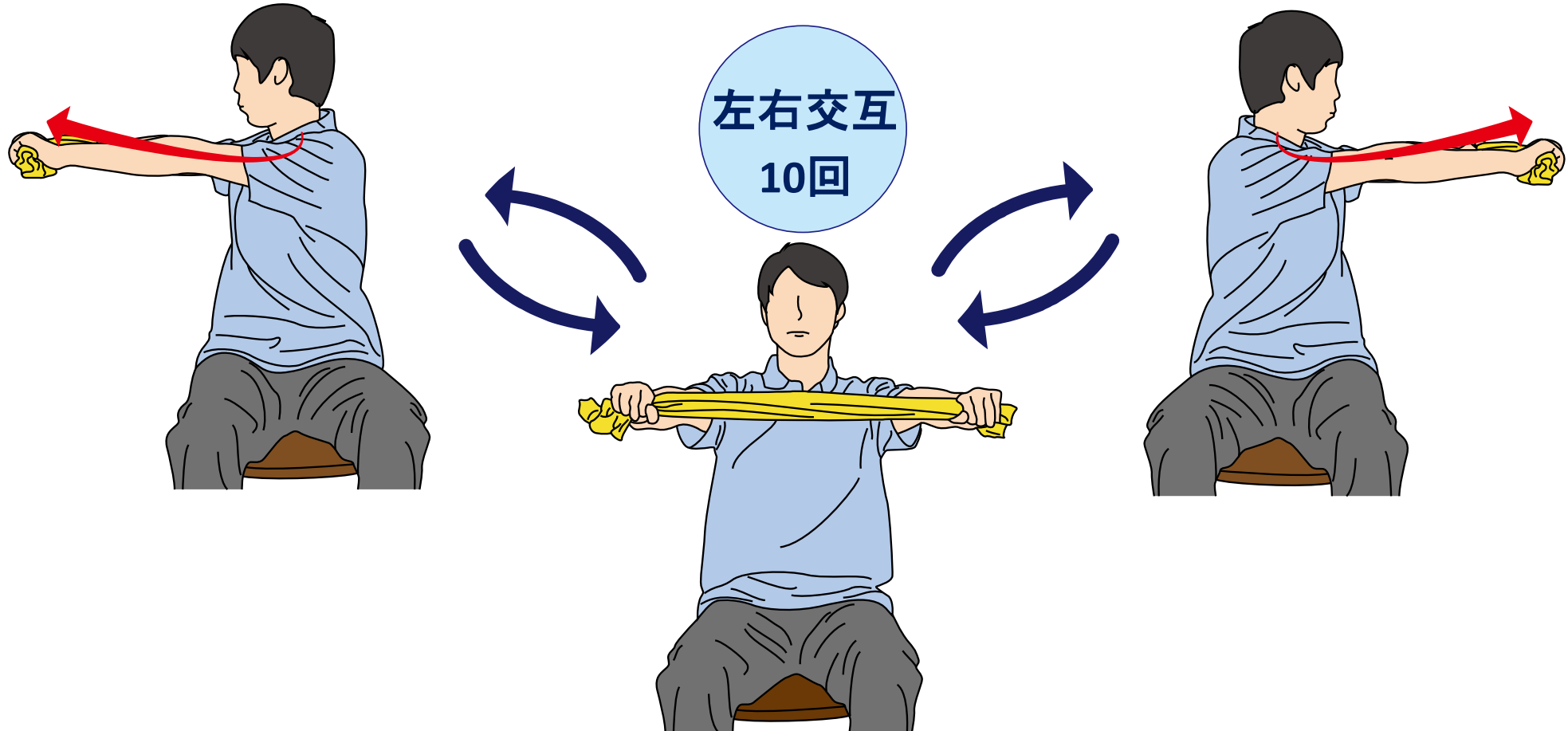


両手拳上運動



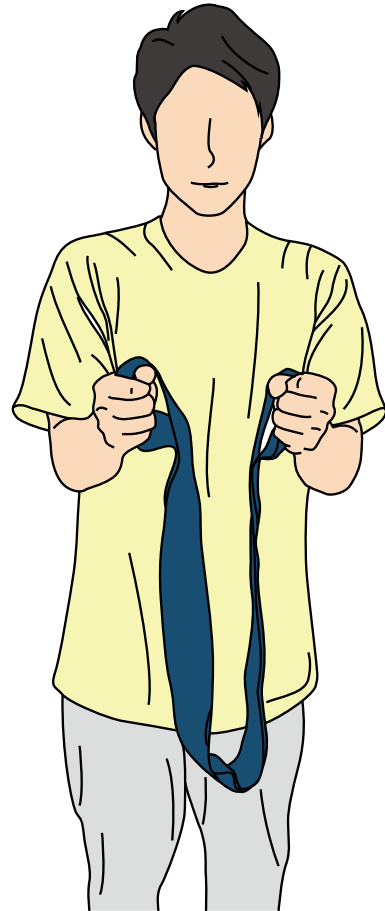
- ・両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします
- ・腕を伸ばしたまま真上に上げて3秒間保持します

体幹回旋運動

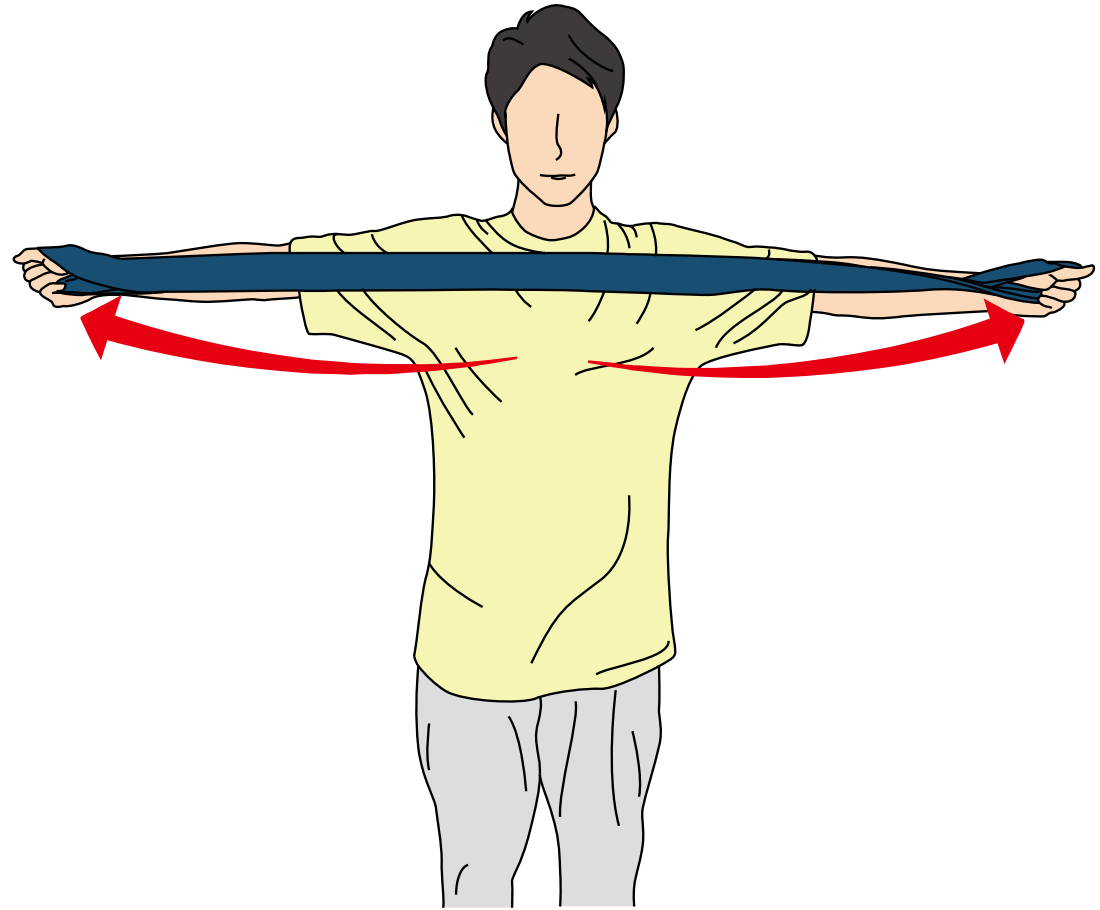
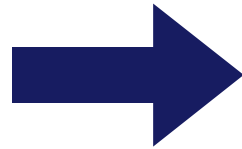


- ・両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします
- ・腕を伸ばしたまま上半身を横に捻っていき、3秒間保持します

両手を横に開く運動

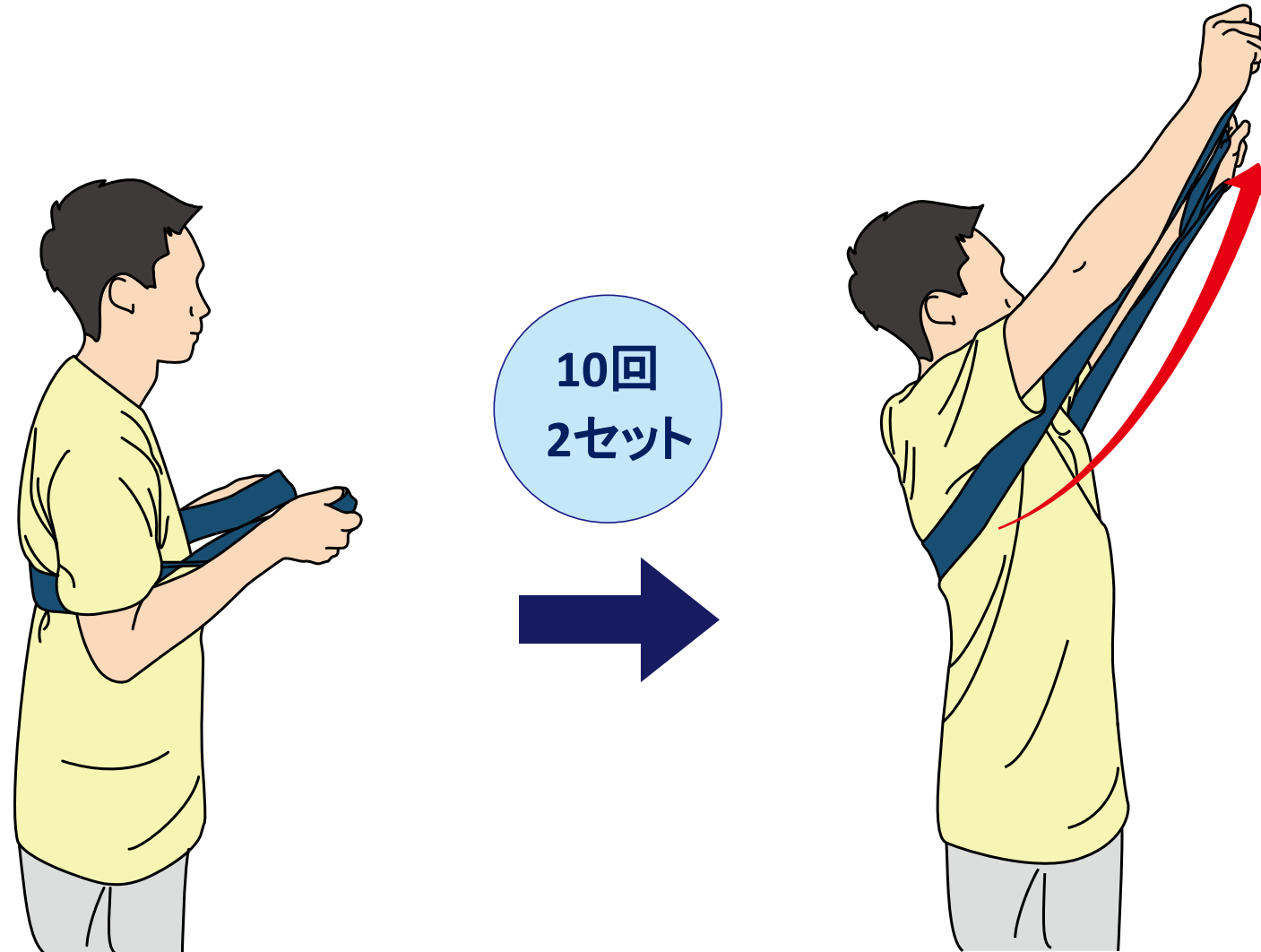


10回
2セット



- ・バンドを胸の前から真っすぐ真横に開いていきます

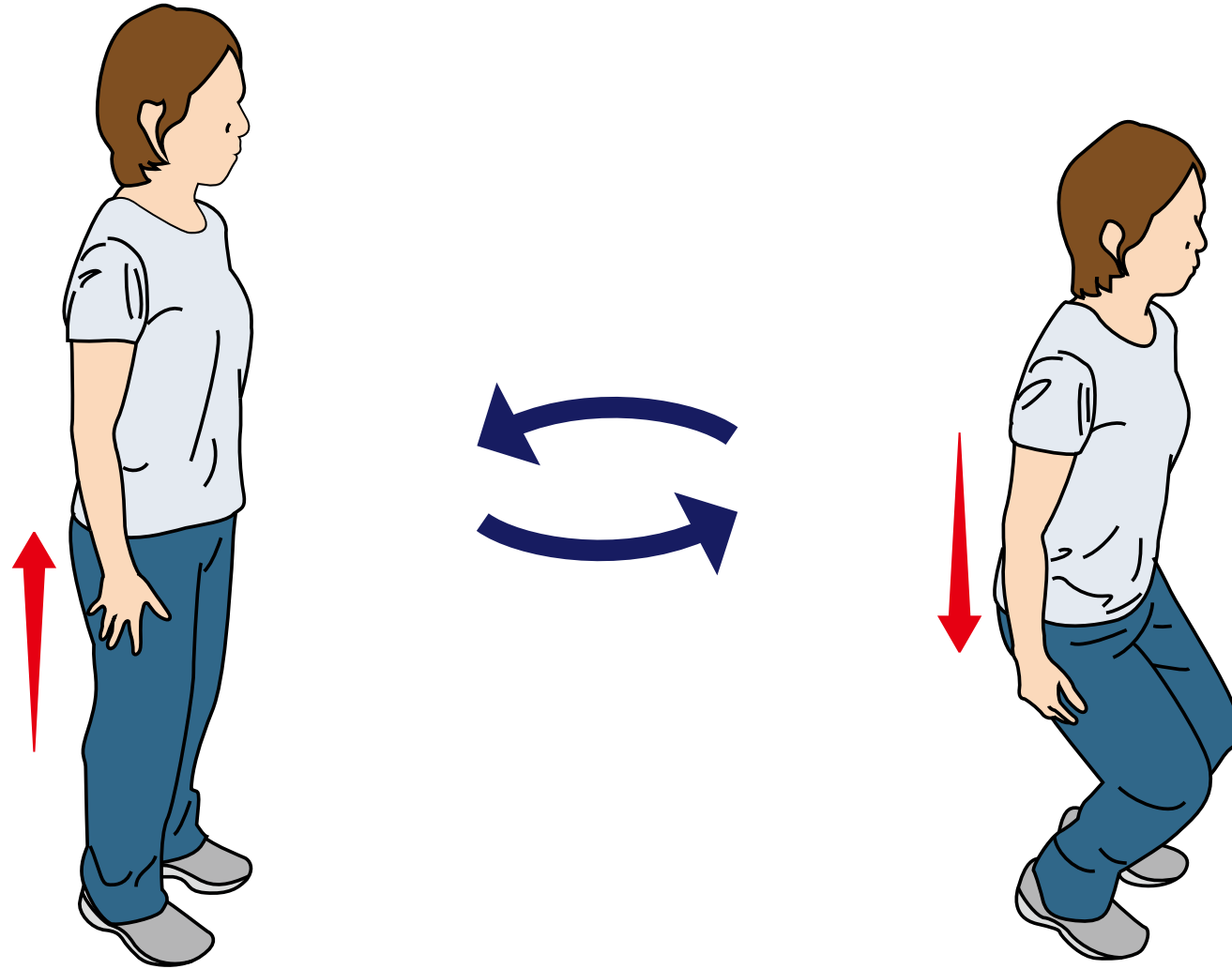
両手を斜め上に伸ばす運動



- ・ゴムバンドを背中のおりに回して両手で握ります
- ・両手を斜め上に伸ばしてゴムバンドを引っ張ります

スクワット

10回
3セット



- ・前かがみにならないように、後ろにのけ反らないように
- ・ゆっくり沈んでゆっくり戻ります

ハーフスクワット



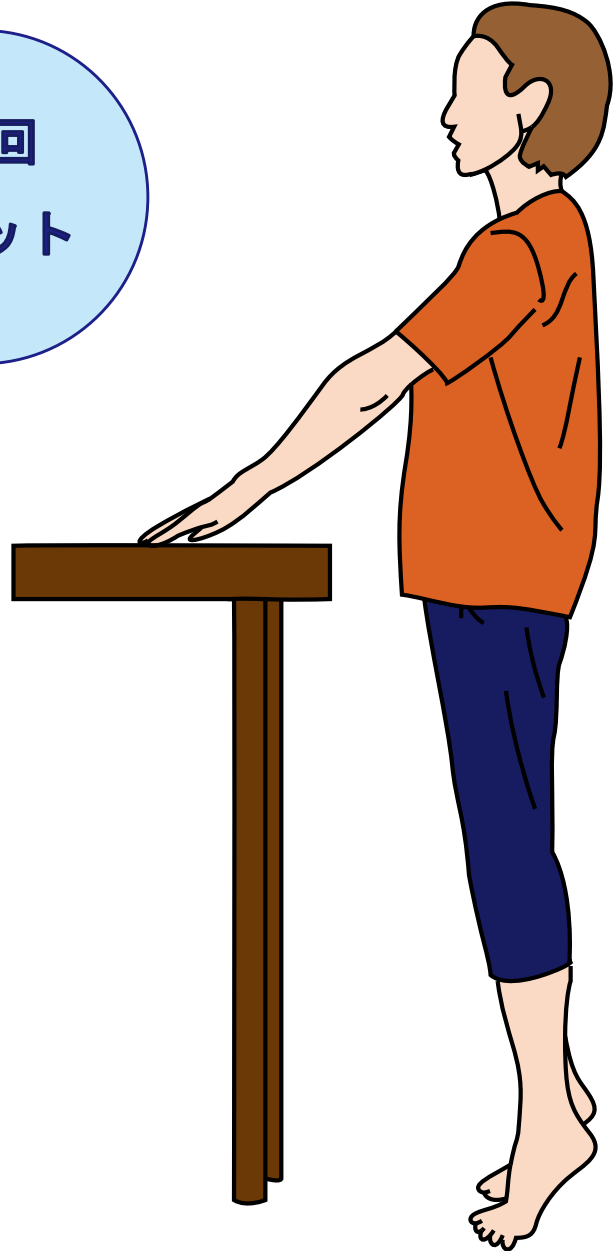
10回
3セット

軽く膝が曲がる所までゆっくり沈んでいき、ゆっくり戻ります

背中が後ろに仰け反らないように

かかと上げ運動

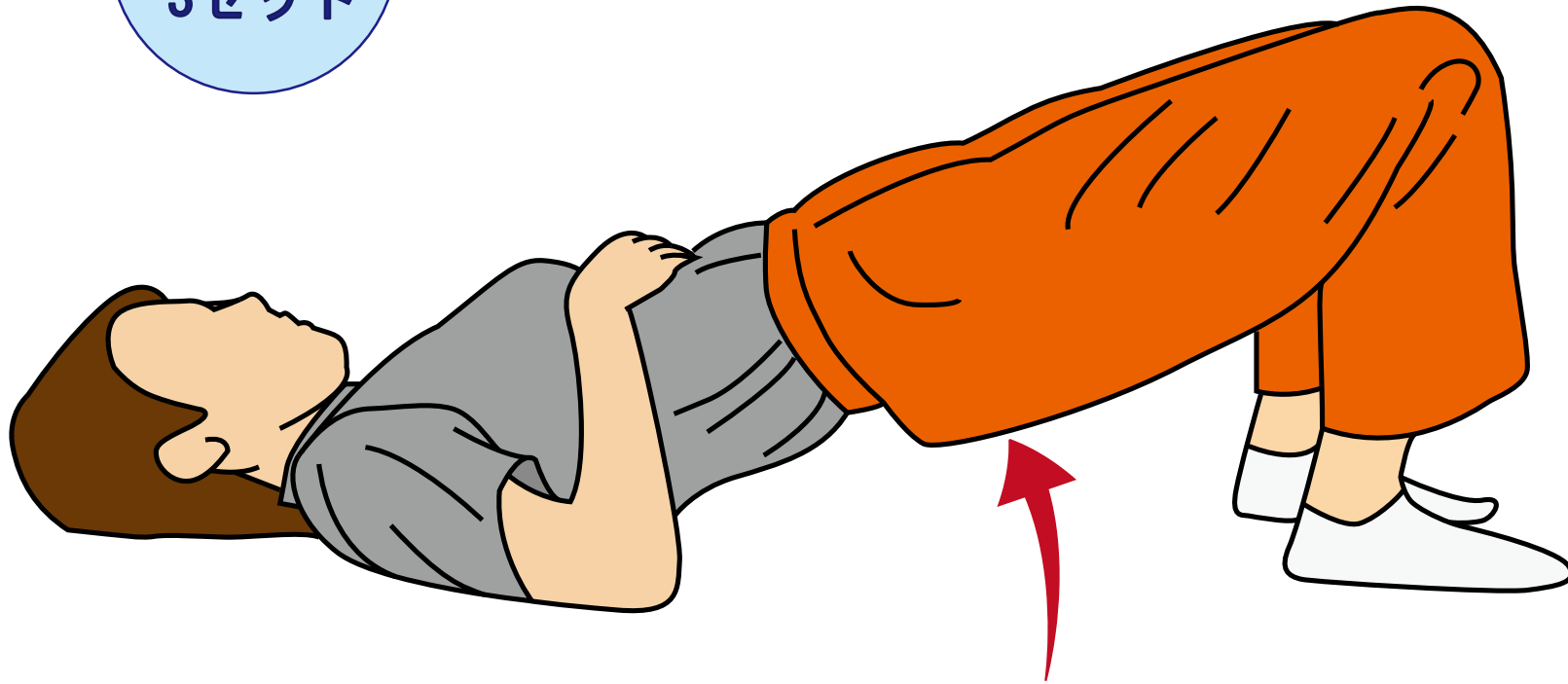
20回
2セット



・出来るだけゆっくり上がって
ゆっくりおきましょう

ヒップリフト

10回
3セット



- ・出来るだけゆっくり上げ下げしましょう
- ・お尻に力が入っていることを意識しながら

SLR（足上げ運動）



左右
10回ずつ

- ・出来るだけゆっくり上げ下げしましょう



有酸素運動

ウォーキング、エアロバイクなど

1. 1回 **5-30**分, 週に**2-3**日 から
2. **疲労**の**感じ方**で休憩を
3. らくな運動速度から
4. 息を「吸う:吐く=1:2」で

Modified Borg Scale	
0	なにも感じない
0.5	非常に弱い
1	かなり弱い
2	弱い
3	
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	かなりきつい
8	
9	
10	非常にきつい

Modified Borg Scale

0	なにも感じない
0.5	非常に弱い
1	かなり弱い
2	弱い
3	
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	かなりきつい
8	
9	
10	非常にきつい

運動中に息がしんどくなったら…？

なるべく座って休憩

(体幹が支えられる姿勢で)

会話せずに深呼吸を心がける

口すぼめ呼吸

鼻から吸って、

口を尖らせて息を吐く

長く吐けるほど良い



腹式呼吸

息を吸い込む時に
お腹が膨れるよう
呼吸をする



どうして運動するの？

今からできる運動の紹介

運動時の注意点



どのくらい
やれば
いいの??

頻度：**毎日**が理想的，まずは**週3日**を目標に

強度：「**ややきつい**」を目安に

時間：5分くらいから時間を増やしていく

種類：筋力トレーニング＋有酸素運動



やれば
やるほど
いいの??

息切れがひどい

動悸がする

翌日の筋肉痛が強い

肺への過度な負担

動悸がする

翌日の筋肉痛が強い

肺への過度な負担

心臓への過度な負担

翌日の筋肉痛が強い

肺への過度な負担

心臓への過度な負担

筋肉への過度な負担

息切れ 注意点

1. 呼吸と動作のタイミングを合わせる
2. パニックコントロールを身につける
3. 呼吸法を習得する
4. ゆっくり動作を行う
5. 休憩の取り方を工夫する
6. 負担のかからない動作や要領を工夫する
7. 息苦しくなる動作とその理由を理解する
8. 計画性を持って余裕のある生活を過ごす
9. 息切れに合わせて住まいを工夫する
10. 低酸素血症が強い時には適切な酸素療法を検討する

パニックコントロール

楽な姿勢を心がける

(体幹が支えられる姿勢)

口すぼめ呼吸で長く息を吐く

神戸中央市民病院、
らくらく呼吸教室



相談窓口

患者サポートセンター（かかりつけ医相談・患者…

地域医療連携センター（退院・在宅支援）

がん相談支援センター

入院支援

入院前準備センター

セカンドオピニオン

当院のセカンドオピニオンを希望される患者さんへ

他の医療機関のセカンドオピニオンを希望される…

各種啓発（患者教室）

心臓病教室

糖尿病教室

らくらく呼吸教室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、『らくらく呼吸教室』は当面中止とさせていただきます。再開の際は、またホームページや院内ポスターでお知らせ致します。

要チェック!!

らくらく呼吸教室のご案内

動画でらくらく呼吸教室

紹介動画

らくらく呼吸教室
運動編

《らくらく呼吸教室 運動編》

紹介動画

らくらく呼吸教室
お薬編

《らくらく呼吸教室 お薬編》

紹介動画

らくらく呼吸教室
日常生活の工夫編

《らくらく呼吸教室 日常生活の工夫編》





大切なのは, 自分にあった

運動の継続 です

応援しております!!