

# らくらく呼吸教室



みなさん、一緒に呼吸の勉強をしませんか？  
息切れを伴う呼吸器のご病気でお悩みの患者さん、又は  
そのご家族、介護者の方を対象に『らくらく呼吸教室』を  
開催しています。どなたでもお気軽にご参加下さい！  
各回ごとに『テーマ』を決めていますが、興味のある回だけ  
に参加して頂いても構いませんよ！！

| テーマ   | 講師                                | 開催日<br>(2023, 2024年) |
|---|-----------------------------------|----------------------|
| <b>運動療法①</b><br>筋力トレーニング、ストレッチ方法を理学療法士が紹介します。                           | 中川 淳 (医師)<br>理学療法士                | 9月7日                 |
| <b>運動療法②</b><br>筋力トレーニング、ストレッチ方法を理学療法士が紹介します。                           | 齊藤 正一郎 (医師)<br>理学療法士              | 10月5日                |
| <b>日常生活での動作の仕方</b><br>呼吸が楽になる日常生活の動き方を作業療法士が紹介します。                      | 貴志 亮太 (医師)<br>作業療法士               | 11月2日                |
| <b>栄養、日常生活での注意</b><br>管理栄養士が、食事のアドバイスを！看護師が、毎日の生活で注意してほしいポイントをアドバイスします。 | 笹田 剛史 (医師)<br>管理栄養士<br>呼吸器内科病棟看護師 | 12月7日                |
| <b>肺の病気に使う薬、吸入薬</b><br>薬剤師が、吸入薬の使い方等サンプルを使ってお教えします。                     | 佐藤 悠城 (医師)<br>薬剤師                 | 2024年<br>2月1日        |

- 場所：1階講堂
- 時間：13:00～14:30頃
- 費用：無料
- 予約：不要



主催：神戸市立医療センター中央市民病院 呼吸器内科  
協催：帝人ヘルスケア株式会社