

平成30年度 呼吸ケア教室より

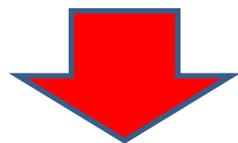
運動の大切さについて

呼吸器の機能が弱っても、運動はできます。
運動をして「健康寿命」を伸ばしましょう！

新潟県済生会三条病院
理学療法士 永井紀行

運動することのメリット

- ・ 風邪などの感染に負けない体力がつく
- ・ 楽に体を動かすことができるようになる
- ・ 息切れが軽減する



健康寿命を伸ばすことができます

運動の種類

ストレッチ

呼吸法

筋力
訓練

全身
運動

ポイント

- 1 口すぼめ呼吸と腹式呼吸で息切れ軽減**
- 2 ストレッチで胸郭や呼吸筋を柔らかく**
- 3 筋肉量を増やして動きを楽に**
- 4 全身運動で心肺機能を鍛えましょう**

1. 呼吸法（口すぼめ呼吸）

- 鼻から息を吸い、軽く口をすぼめながらゆっくり吐きます
- 口から10cmのところに手を置き、軽く風を感じる程度の強さで息を吐きます
- 「1、2」と心の中で数を数えながら、鼻から息を吸い、「3、4、5、6」と心の中で数を数えながら、吸ったときの倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐きます

2. 呼吸法（腹式呼吸）

- ・ 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむことを手で確認します
- ・ お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくり息を吐きます



深呼吸ではありません。
深く吸わず、普通の呼吸で
横隔膜を使用して行います

3. ストレッチ

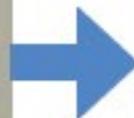
【効果】

- ・呼吸筋を柔らかくし、胸が広がりやすくなる
息切れを改善し、呼吸が楽になる
心身のリラックス
- ・首、肩、肩周囲、体幹などに心地よい痛みを感じる位まで、筋肉や関節を伸ばしましょう

首のストレッチ（各3回）



① 首を前(後ろ)に倒します。

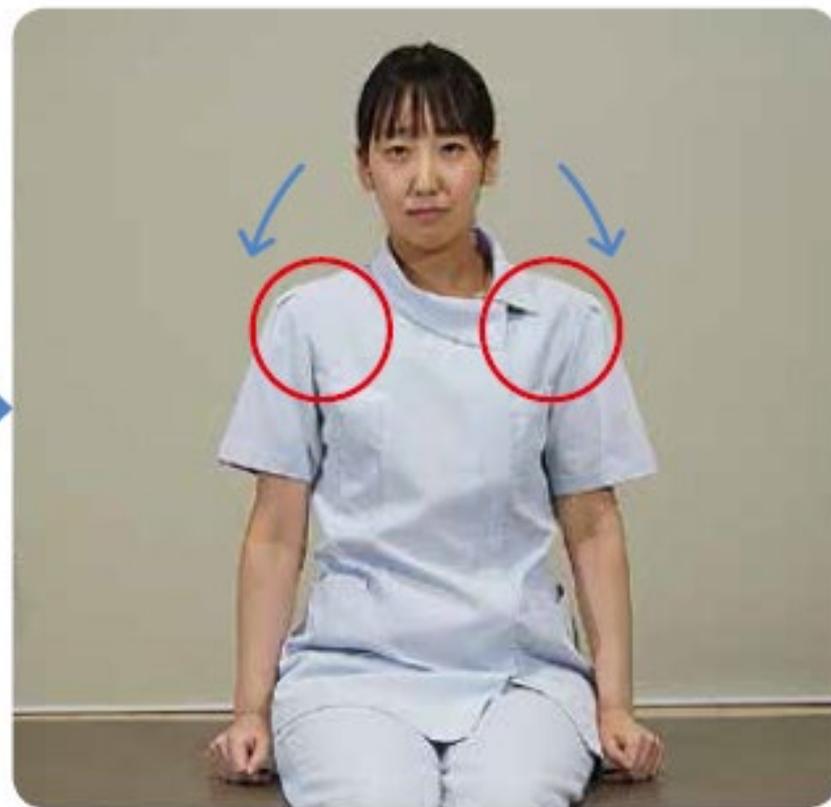


② 首を右(左)に倒します。



③ 首をゆっくり大きく回します。(左右5回)

肩、肩周囲のストレッチ①（各5回）



①両肩をすぼめます。

②ストンとおろします。

（出典）日常生活を考慮した運動療法. 独立行政法人 環境再生保全機構

肩、肩周囲のストレッチ②（各5回）



① 口から息を吐きながら、
組んだ両手を上にあげます。



② 吐き終わるまでに戻します。

（出典）日常生活を考慮した運動療法. 独立行政法人 環境再生保全機構

肩、肩周囲のストレッチ③（各5回）



①両手を肩におきます。

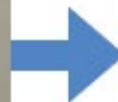


②両肘を前から後ろ(後ろから前)に回します。

体幹のストレッチ（左右5回）



① 両腕を前に伸ばして、鼻から息を吸います。



② 息を口から吐きながら体を右(左)にひねって、吐き終わるまでに戻します。

(出典) 日常生活を考慮した運動療法. 独立行政法人 環境再生保全機構

胸のストレッチ(各5回)



- 胸を十分に広げながら鼻から息を吸う

- 息を吐きながら背中を丸める

渡辺医師からの ワンポイントアドバイス



- ① 口すぼめ呼吸と腹式呼吸を取り入れて、呼吸を整えましょう
- ② 運動の開始や終了前にストレッチを行いましょう
- ③ 呼吸は止めず、ゆっくりと行いましょう

筋力訓練

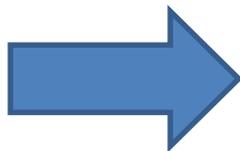
【効果】

- ・筋肉量を増やし、疲れにくくなる
- ・動きがスムーズになる

- ・空中壁押し
- ・足組み力入れ
- ・少しだけスクワット

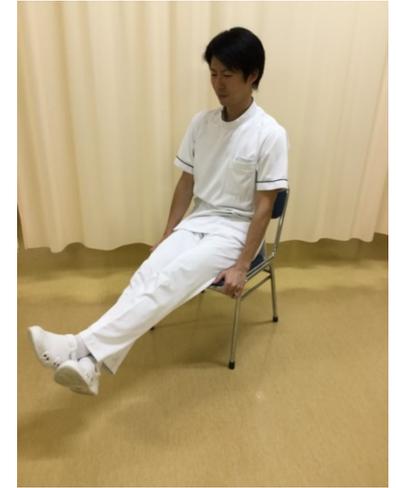


空中壁押し



- 両手を真横に伸ばし、手のひらで壁を押しイメージで。
- 目の前に壁があると思って、手を前に伸ばして壁を押します。
- 口をすぼめて息を吐きながら、6秒間力を入れた状態を保つ。
- それぞれ10回を目標にしましょう。

足組み力入れ



- 椅子のふちを手で握り、足首のところでは左右の足を交差。
- そのまま交差した足を押し合います。
- 口をすぼめて息を吐きながら6秒間力を入れたまま、その状態を保ちます。
- 足の交差を逆にして繰り返します。
- それぞれ10回ずつを目標にしましょう。

少しだけスクワット



- 肩はばに足を開き、立ちます。
- 口をすぼめて息を吐きながら、少しだけひざを曲げます。
- 6秒間その状態を保ちます。
- 鼻から息を吸い、再び口をすぼめて息を吐きながら、ひざを伸ばします
- 10回を目標にしましょう。

4. 全身運動

【効果】

- ・心肺機能を改善
- ・歩行
- ・足踏み（座位・立ったまま）
- ・自転車エルゴメータなど



運動のポイント

① どのくらい？

できれば毎日、最低でも一日おき

② 何分くらい？

ストレッチを含めて合計で20分から30分

③ 運動の強さは？

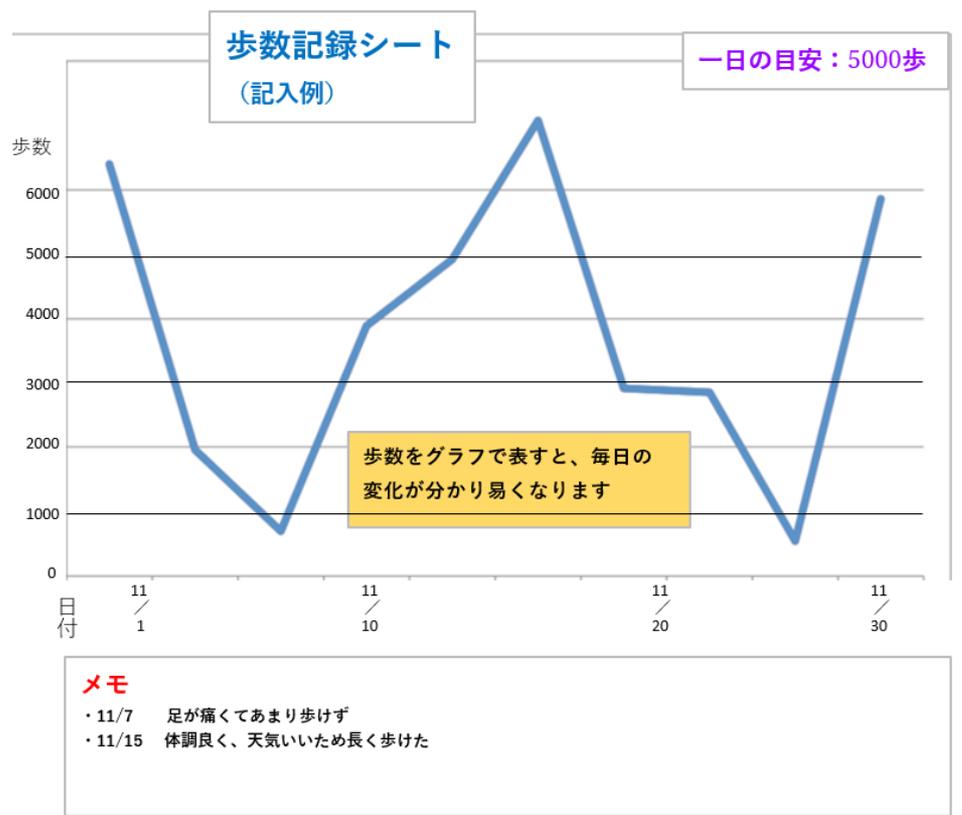
息切れの強さが「ややきつい」程度まで
酸素飽和度は90%以上

運動を継続するためにも



- ・ノートを用意し、歩数計を身につける
- ・普段の歩数（活動量）を記録する

普段の歩数を記録しましょう



- 縦に歩数の単位を記入
(例：1000歩単位)
- 横に日付、その上に歩数を記入
- 歩数をグラフ化すると変化が分りやすくなる

歩数計を利用することの利点

- ① 一日の活動量が数値化されて
分かりやすくなる
- ② 一日にどれくらい運動するとよい
のかが、はっきりわかる
- ③ 運動するときの励みになる

まとめ



- ① 病気のために肺の中の空気を上手く吐き出せていないので、口すぼめ呼吸で息を吐くこと、腹式呼吸を行い呼吸を整えることが大切です
- ② ストレッチ、筋力訓練、全身運動を短時間からでも行ってみましょう。そして継続、習慣化していきましょう