

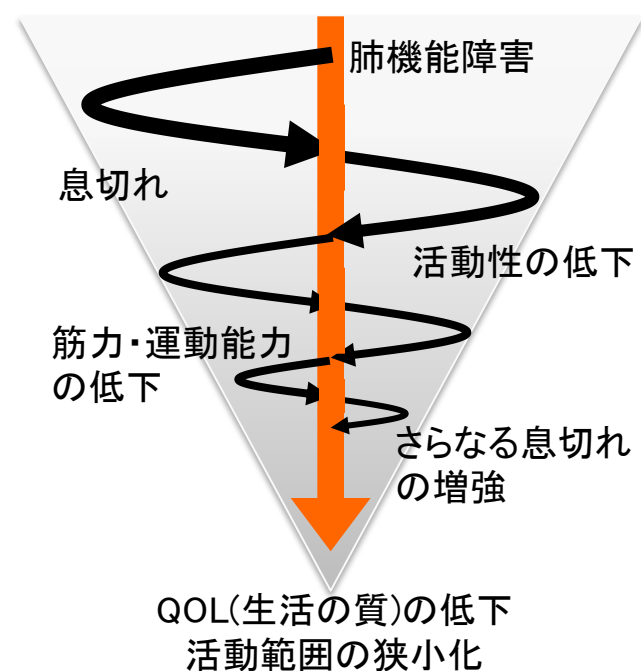
呼吸リハビリテーションとは



- 「息苦しい」ので、〇〇することをあきらめてしまった。呼吸器の病気によって、日常生活や仕事、趣味などが制限されてはいませんか？
- 呼吸リハビリテーションにより息苦しきの症状が軽くなり、動けるようになることで、あきらめていた事を再開してみませんか。
- 呼吸リハビリテーションは、可能な限り機能を回復し症状を改善させることで、よりいきいきとした生活を送れるように支援する医療です。

肺に病気がある人の悪循環

悪循環



- 肺に病気のある人は「息苦しい」という症状があることで動くことが少なくなります。
- 行動する範囲が狭くなることで運動不足におちいり、こうした運動不足は、肺ばかりではなく全身の筋力を弱め、息苦しさをさらに強めます。

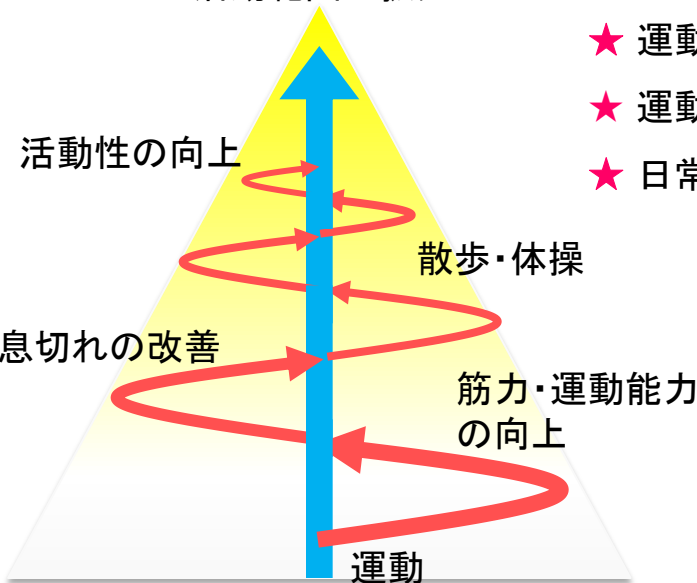


- このような悪循環から脱出するには「**運動**」を中心とした呼吸リハビリテーションが必要です。
- 呼吸リハビリテーションは「**薬**」や「**酸素**」による治療と同じように重要な位置をしめています。

呼吸リハビリテーションの効果

運動により

QOL(生活の質)の向上
活動範囲の拡大



● 「運動」を中心とした呼吸リハビリテーションにはどんな効果があるのでしょうか？

- ★ 運動の能力が向上します！
- ★ 運動するときの息切れがやわらぎます！
- ★ 日常生活での活動性や生活の質が改善します！



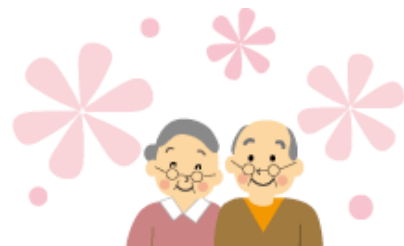
呼吸のリハビリを行うことで運動能力が改善します。また息苦しさが軽くなり、よりいきいきとした生活を送ることができるのです。

運動することは良いことだと思うけど・・・
「息苦しさを覚えるのは自分だけ？」
「運動しても大丈夫なの？」
「どうやってやればいいのか？」



当院では

- ① **評価**に基づき、
- ② 効果が得られやすい**高強度負荷での運動**を行います。
- ③ 多くの呼吸器疾患患者さんが呼吸リハビリを行っており、最初は大変かもしれませんが、皆さん前向きに取り組んでいます。



呼吸リハビリテーションのご案内

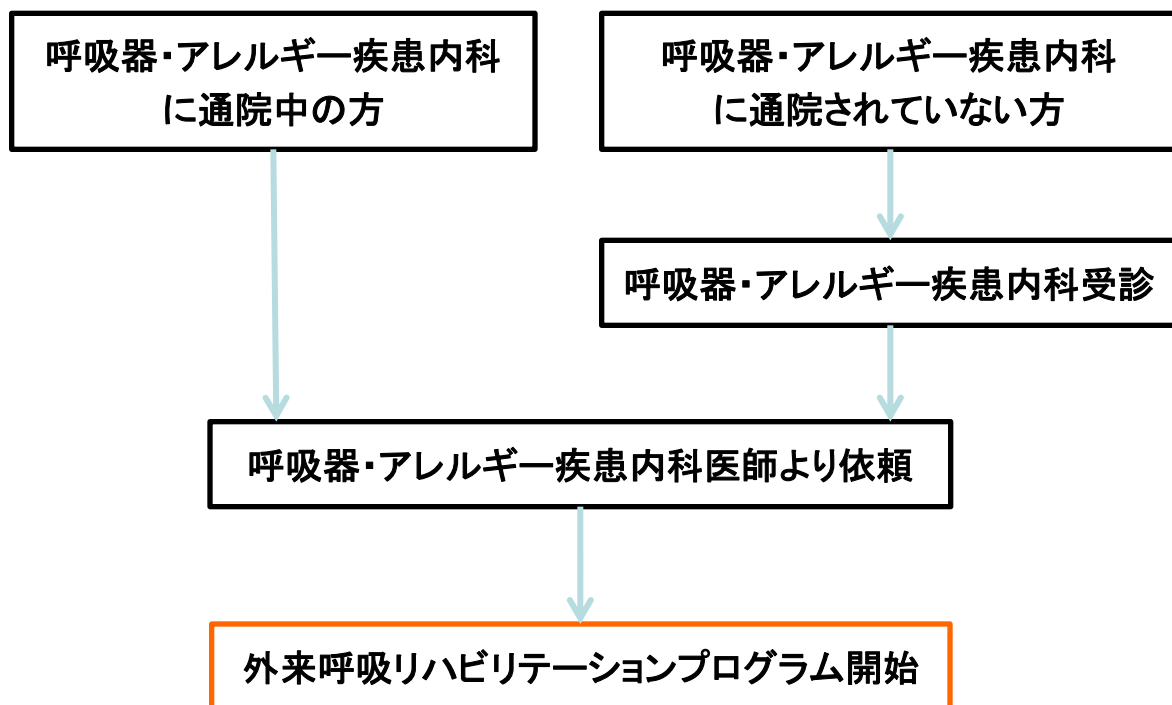
当院では呼吸器・アレルギー疾患内科に通院中の方を対象に外来での呼吸リハビリテーションを行っています。



- 場所は、南館5階の中央リハビリテーション部です。
- 時間は、午前中に外来で行っています。
- 呼吸リハビリテーション始める前に、現在の肺の病気によって起こっている症状や身体機能を把握するために呼吸困難、筋力、運動能力などの評価を行います。

呼吸リハビリテーションを受けるには

ご希望の方は呼吸器・アレルギー疾患内科に受診して相談して下さい。
担当医師の依頼により呼吸リハビリテーションプログラムを開始します。



外来呼吸リハビリテーションプログラムの内容

頻度/強度: 2回/週、10週間(計20回)

● 運動療法

- ・ 全身持久カトレーニング

方法: 自転車、歩行

運動時間: 20分以上

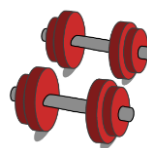
強度: 高い負荷強度(高強度)

評価で得られた最大運動量の60%以上で80%を目標にします
個人の状態に応じて調整していきます



- ・ 上下肢の筋カトレーニング

重錘や機器を用いた手足の筋力強化



- ・ 吸気筋の筋カトレーニング

専用の機器を用いて息を吸う筋肉を強化

● コンディショニング

目的: 運動療法を行いやすくし、運動に対する不安感を解消させる

方法: ・呼吸練習

- ・リラクセーション(姿勢、深呼吸など)
- ・胸郭可動域練習、ストレッチ
- ・排痰法

外来呼吸リハビリテーションプログラム修了後

外来呼吸リハビリテーションプログラム修了後は1回/週程度の呼吸リハビリの継続が外来で可能ですが、大切なことは自宅での継続した運動です。「どのような運動を、どのくらい行うか」、「気をつけることは」など個別に指導させていただきます。

また、半年~1年ごと定期的に評価を行い、身体機能を把握し継続的にサポートしています。

