

～COPD (慢性閉塞性肺疾患) 患者さんの呼吸法～

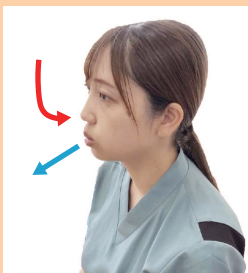
リハビリテーション室 主任補 理学療法士 RST (呼吸サポートチーム) 沖田 将斗



① 口すぼめ呼吸

すぼめた口から息を吐き、気管支を広げ空気を吐き出しやすくします。

1. 口を閉じ、鼻から深く息を吸います。
2. 口をすぼめてローソクの火を消すように、ゆっくり息を吐き出します (吸う時間の2～3倍)。



COPDは慢性的な呼吸器疾患の一つで、主に喫煙や環境因子によって引き起こされます。国内の40歳以上の潜在的な患者数は530万人いると推計されています。

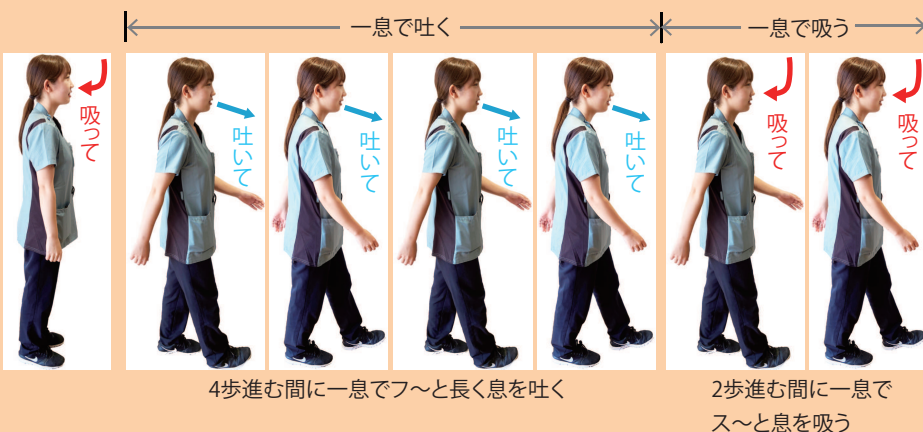
肺の肺胞という袋が破壊され、さらに空気の通り道である気管支が狭くなります。そのため動くときに十分に空気が吐けず肺胞に空気が溜まります。その状態で空気を吸おうとするので十分に空気が吸えなくなり、肺が過膨張し息切れが生じるようになります。進行すると安静時でも息が切れ、動くことを避けて生活するようになります。

このような悪循環を断ち切るために、息切れを軽減させる効果的な呼吸法を身につけ、日常生活を楽に、そして長く送れるようにしましょう。

② 歩く時の呼吸法

呼吸と動作を同調させ、息切れを軽減させます。

1. 歩く前に鼻で息を吸います。
 2. 息を口で吐きながら「1、2、3、4」と4歩進みます。
 3. 息を鼻で吸いながら「1、2」と2歩進みます。
 4. また息を口で吐きながら「1、2、3、4」と4歩進みます。
- これを繰り返して歩きます。



4歩進む間に一息でフ～と長く息を吐く

2歩進む間に一息でス～と息を吸う

【運動を行う際の注意点】◆息を吐くことを意識しましょう。吐くときは口すぼめ呼吸を意識します。

◆最初は息を吐きながら3歩進み、慣れてきたら徐々に4歩、5歩と増やして、ゆっくり息を吐きながら歩きましょう。

◆細かな点については主治医・担当理学療法士等にご相談ください。

ボランティア「しらさぎ白鷺」通信

医療社会活動室長 井上 より子

中庭テラス 6月27日

緑と空と動物 2023 ふれあいフェスタ

眩しい緑と青空のもと、河原アイペットワールド専門学校さんのご協力で、今年2回目の開催ができました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

患者さんのご感想

到着を待ち構えて見ていた。犬も猫も大好きでとても癒やされた。楽しくて元気がでた。

待ち時間が辛かったが、子どもが楽しめて良かった。

受診日ではなかったが、ポスターを見て来た。見るだけなのかと思ったが触れ合いができてとても楽しかった。

かわいい犬や猫と触れ合えて、子どもが元気になった。また開催してほしい。

学生さんのご感想

セラピーを通して幅広い年齢の方々の笑顔が見られて嬉しかった。動物がいるだけで穏やかな気持ちになるという参加者の方のお言葉がとても印象に残った。改めて動物の力は偉大だと実感した。

動物の可愛さ、楽しさ、抱っこ体験、おやつあげ方などを伝えることができて嬉しかった。

緊張していたが皆様の色々なお話が聞けてとても楽しく、有意義な時間を過ごすことができた。セラピーを通して少しでも癒しや元気、笑顔をお届けできていたら嬉しい。

