

からだを動かす（運動）ことが有効です！！
 しかし、人それぞれで適切な運動は異なります。
 からだを動かす前に…

《 自分の息切れチェック！！ 》

どんなときに息切れしやすいですか？

- 歩いたとき？
- 着替えるとき？
- お風呂に入るとき？
- 階段を昇り降りするとき？
- 料理や洗濯をするとき？



息切れはどのくらいありますか？

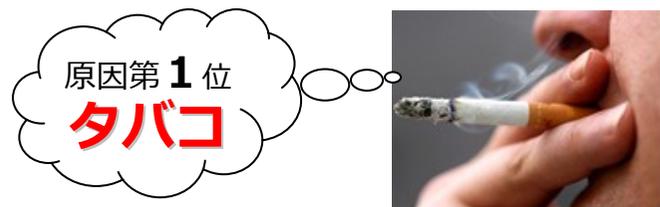
ボルグスケールを使って
 息切れがどの程度なのか
 確かめましょう。

〈ボルグスケール〉
息切れの度合い

0	なんともない
0.5	
1	やや楽である
2	楽である
3	
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	とてもきつい
8	
9	
10	非常にきつい

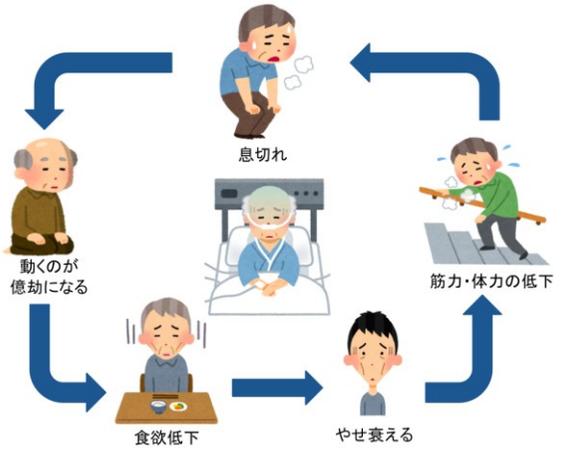
*ボルグスケール
 3～4の息切れを
 感じる運動が適切です

気道や肺の細胞などが壊れることでスムーズに
 呼吸ができなくなる病気です。
 代表的な症状は、**息切れ、咳、痰**です！！



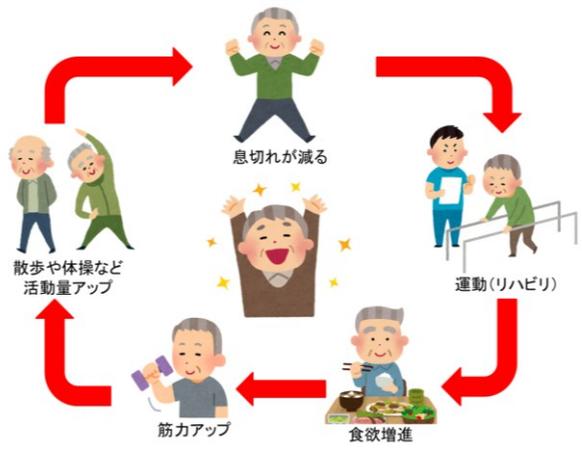
息切れは体の酸素不足，運動不足，筋肉の衰え
 などの理由からおきます。

〈ほっといたらどうなるの？〉



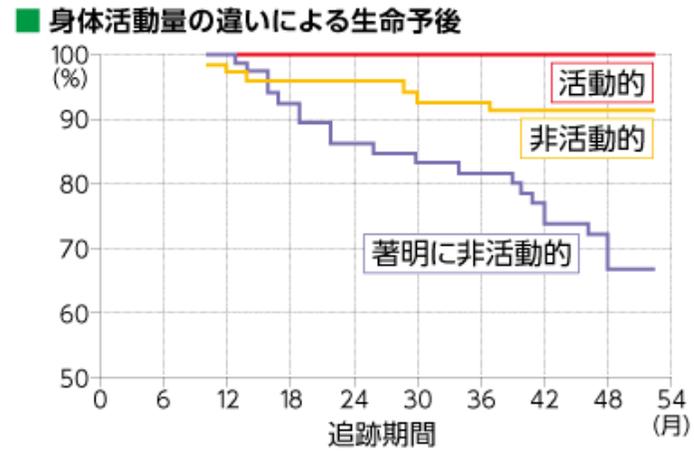
息切れが強くなり…**動けなくなります！**

〈からだを動かすことで得られる効果〉



息切れが減り…**充実した生活**を送れる！

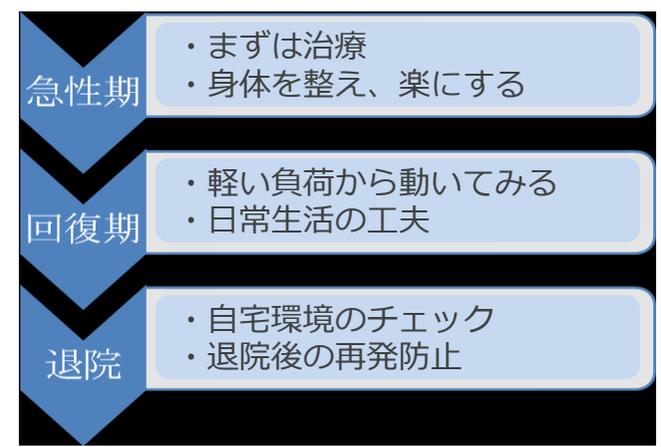
〈体を動かすと寿命が延びる！！〉



運動をしない人は

- ・4～5年後の生存率が**30%低下**
- ・入院の頻度が増える

〈呼吸リハビリテーションの流れ〉



患者さん一人一人の時期に合わせて私たちが
 お手伝いさせていただきます！

運動だけでなく、日常生活を自分自身で行い、
 患者さん自身の行動範囲を広げることが運動療法
 の第一歩になります。

楽コツに日常生活を送るために

- ✓ **休憩** をたくさん挟みましょう
きついから…といって一気に済ませてしまうと余計にきつさが増します。休憩を挟み、楽に長く過ごしましょう。
- ✓ **ゆっくり** 動きましょう
早い動きは余計に体力を消耗してしまいます。楽に長くするコツはゆっくり動くことです。そうすることで、きつさを後に残さずに済みます。
- ✓ **息を吐きながら** 動きましょう
息をこらえると身体の中の酸素が足りなくなり、心臓に負担が増えてしまいます。

お風呂の場合

片手でゆっくり頭を洗いましょう！

×両手を高く上げすぎる…

呼吸をする筋肉の一部は腕の筋肉です。少しでも消費するエネルギーを少なくしましょう。

お腹を圧迫せず！

×前かがみ…

お腹を圧迫すると、呼吸をするのに大事な横隔膜の動きを制限してしまいます。結果、呼吸しづらくなります。



息を吐きながら動きましょう！

×息をこらえてしまう…

息をこらえると身体の中の酸素が不足します。長く作業もできなくなります。

日常の生活から工夫して
楽に！きつさを残さず！
少しでも快適に過ごしてみませんか？

《患者さん・ご家族へお願い》

- ・ リハビリを行っていく上で、患者さんの意識はもちろん、**ご家族のご理解とご協力**がとても大切になります。
- ・ ご家族のリハビリ**見学は制限しておりません**ので、お気軽に見学にお越し下さい。
- ・ ご家族のリハビリ見学は患者さんの頑張りを見て頂き、**退院後の生活をイメージ**して頂くために重要と考えていますので、お気軽にお越し下さい。

お問い合わせ先

臼杵市医師会立コスモス病院
リハビリテーション部 0972-62-5569

MEMO

呼吸器疾患と言われた方へ 慢性閉塞性肺疾患 編 (COPD)



あなたの中に隠されている肺の機能を十分に引き出し、上手に使うことを学ぶことで日常生活をより良く送ることができます

それが
「呼吸リハビリテーション」です

臼杵市医師会立コスモス病院
リハビリテーション部