



# 月刊ワン・ライフ



2020年  
陽春号



## 呼吸リハビリって聞いたことがありますか？

普段無意識に行っている呼吸、早めのリハビリでもっと良くなる！

呼吸リハビリは呼吸機能の低下がある方が取り組んでいただくと効果があるとされていますが、実際どんなことをしているでしょう？

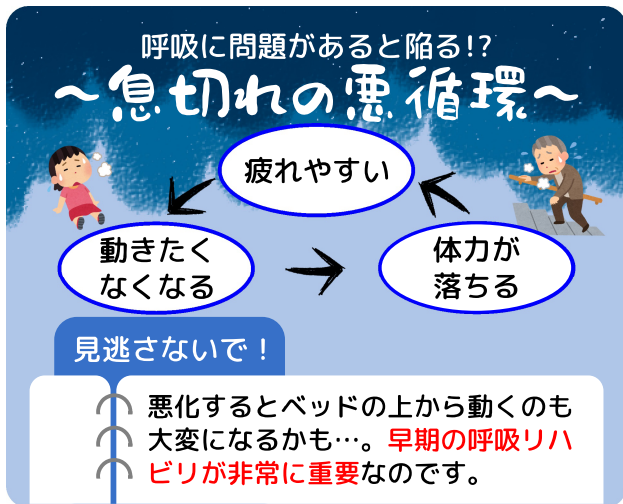
リハビリと聞くと「運動」といったイメージもあり

「まつそう(苦悶)」「疲れそう…」「苦しう(苦悶)」

と思われ「ちょっと自分には難しいかも…」と感じる方もいるかもしれません……が、**そんなことはありません！**

実際は、その方の症状や呼吸機能に合わせて、運動だけでなく、楽な呼吸方法や動作上のコツ、生活環境へのアドバイスなど様々なお手伝いを行います。

例えば、少し動いただけで息切れをしてしまう方には、運動よりむしろ、ストレッチやリラクゼーションが重要なことも多いんです。



### 「今のところピンピンしてるし、関係ないよね～\(\^▽^)/」

と、思った元気なあなたも、まずは**セルフチェック**してみましょう！

- 着替えをする、階段を上がるなど、少し動いただけで息切れする
- 同年代の人と歩くと自分だけ遅れる、追いつこうとすると息切れする
- よく咳や痰が出る
- 長期間タバコを吸っている、または吸っていた
- 風邪をひきやすく、治りにくい



チェック項目に**1つでも当てはまっている方は呼吸機能が低下している可能性があります！**そして、自分でも気づかないうちに「息切れの悪循環」に陥っているかもしれません。最近、疲れやすくなっていませんか？息切れしやすくなっていませんか？

**呼吸リハビリを行うことで、悪循環を断ち切りましょう！早めが大事です！**



### 呼吸リハビリのプロ！

3学会合同呼吸療法認定士 中里&馬場より



重要なことは、呼吸リハビリをすることで自分に合った運動や動作のコツを知り、それを日常の中で実践し続けていくことです。吸引薬などの薬物療法を行っている方や在宅酸素を使用されている方も、一緒に呼吸リハビリを行うことで治療効果が高まるといわれています。

ワン・ライフでは、呼吸リハビリの認定資格を持ったリハビリスタッフがおり、勉強会などを通してスタッフ間で知識や情報を共有し、その方に合った呼吸リハビリを提供できるようにしています。

主治医や看護師、ケアマネージャーと情報を共有し、一緒に関わることも大切にしています。

まずは、「どんなことをやっているのだろう？」などお試しでも構いません。是非お気軽にお問い合わせください(・ω・)

