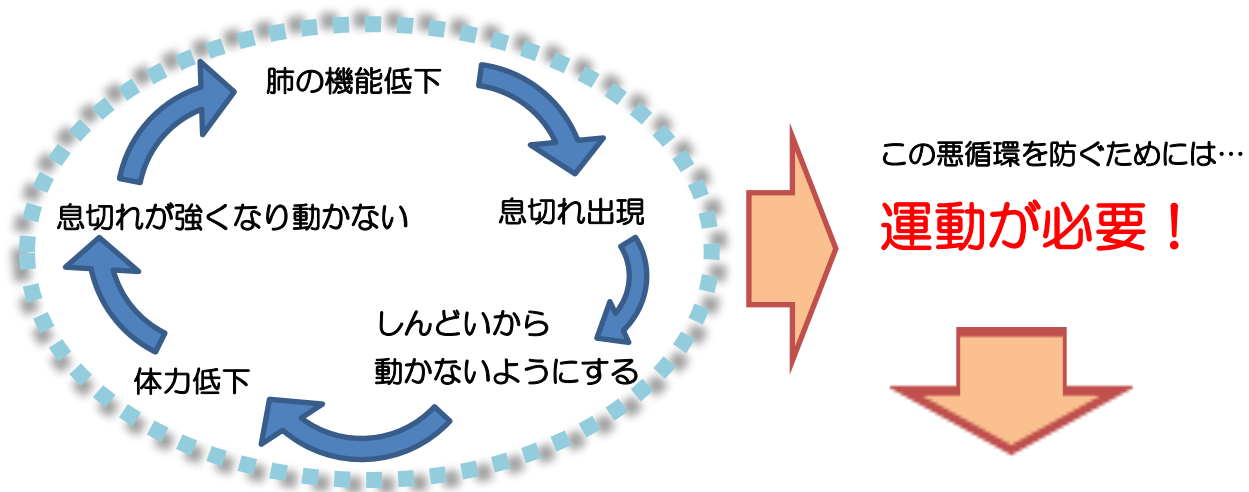




呼吸リハビリと 日常生活での運動の大切さ

呼吸リハビリには、リラクゼーションや呼吸練習、呼吸筋トレーニング、胸郭可動域練習、運動療法等があります。その中で今回は、運動療法がなぜ大切なのかをお話しします。

なぜ運動が大切なのか？それは、慢性呼吸器疾患の患者様の多くは、息切れにより日常生活で動かないことが多くなり、さらに、足腰が弱ってしまう事が多くみられるからです。そして、足腰が弱ることで、今まで行えていた生活が徐々にできなくなってしまう恐れも出てくるのです。ちなみに、呼吸器疾患以外の高齢者の方も、呼吸障害予防のために運動を行うことは大切なことです。



- ☆毎日続けることで、より日常の生活が楽になります！
- ☆運動を続けるには、楽しむことが大切です！
- ☆運動の種類や時間、強さ、頻度をご自身のお体の状態に合わせて行いましょう！
- ☆わかりやすい目標を立てると効果的です！

★食べた直後や寝る前の運動はやめましょう。

★いつもの症状と変わりがないか確認しましょう。

→体調が悪い時や熱がある時、足が普段よりむくんでいる時は医師や看護師に相談しましょう。

★労作時酸素処方がある人は、指定された量で吸入しましょう。

★主治医の指示通り運動しましょう。