

新型コロナウイルス感染症に対する注意事項(No.4)

身近にできる呼吸リハビリテーション

- 間質性肺炎の患者さんで最も多い症状は息切れ（呼吸困難）です。この息切れのため、からだを動かすことが少なくなり、足腰が弱って、これが呼吸する筋力の低下をきたし、ますます息切れが強くなってしまういます。息切れは「不安」や「恐れ」の感情にもつながり、また、動かないことで家に閉じこもり気味になって「うつ」症状もでてくると、ますます息切れを感じやすくなります。このような息切れの悪循環を断ち切る手段として、呼吸リハビリテーションが重要です。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えている患者さんも多いかと思います。動かないと食欲もせず、体重も減って、体力の低下からウイルスに負けてしまいます。そこで、在宅でできる簡単な呼吸リハビリテーションをご紹介します。
- 活動的な生活習慣を維持して、この困難な時期をみんなで乗り越えましょう。

運動の大切さ

- ・体力が低下するのを防ぐため、運動は必要です。
- ・まず、寝て行える運動から始めましょう。
- ・それができたら、座る時間を増やし、座ってできる運動、立ってできる運動も行いましょう。



運動時の注意点とポイント



- ・運動の目安は「ややきつと感じる程度」までにしましょう。
- ・立って行う運動は動かないものを持って、転ばないようにしましょう。
- ・体調が悪いときは無理をせず、運動量を減らすなどの工夫をしましょう。
- ・呼吸と動作を合わせて、息こらえをしないようにしましょう。
- ・息切れが生じた場合は休みをとって、落ち着いて呼吸を整えましょう。

寝ながらできる運動 ①足上げ（めやす：左右10回）



①仰向けになり、
鼻から息を吸います。

②息を吐きながら片脚
を上げて、吐き終わ
るまでに下ろします。

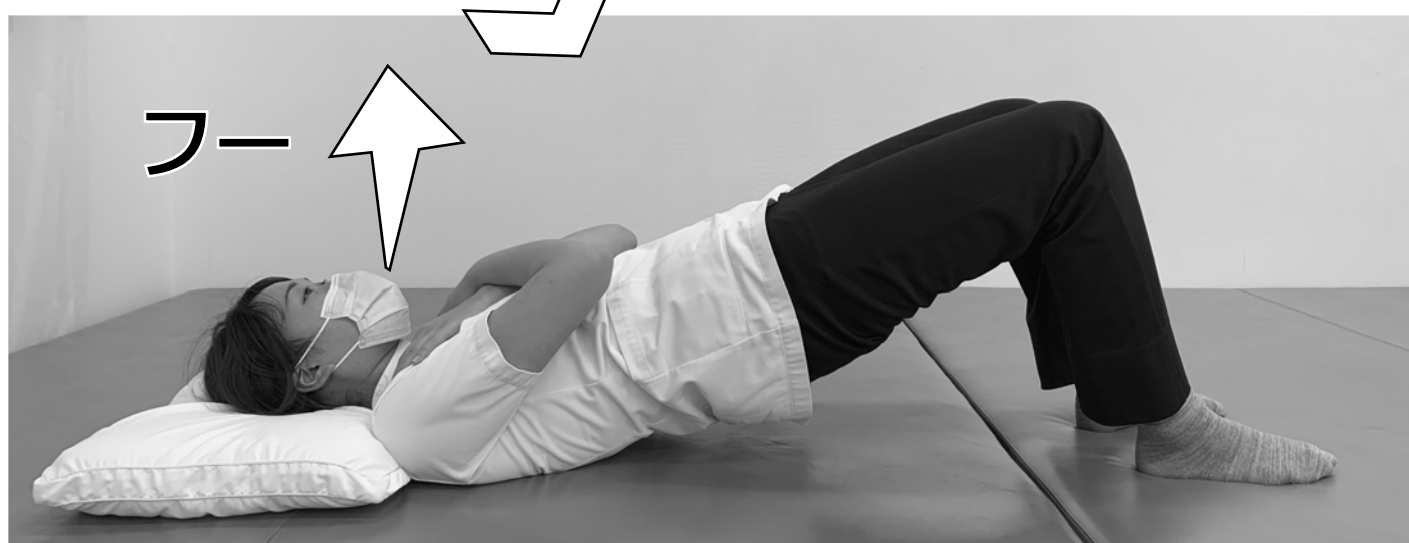


寝ながらできる運動 ②ブリッジ（めやす：10回）



①仰向けで膝を立て、
鼻から息を吸いま
す。

②息を吐きながらお尻を
持ち上げ、吐き終わ
るまでに下ろします。



寝ながらできる運動 ③ひざ立て（めやす：左右20回）



①仰向けになり、
鼻から息を吸いま
す。

②息を吐きながら片脚を
曲げて、吐き終わるま
でに伸ばします。

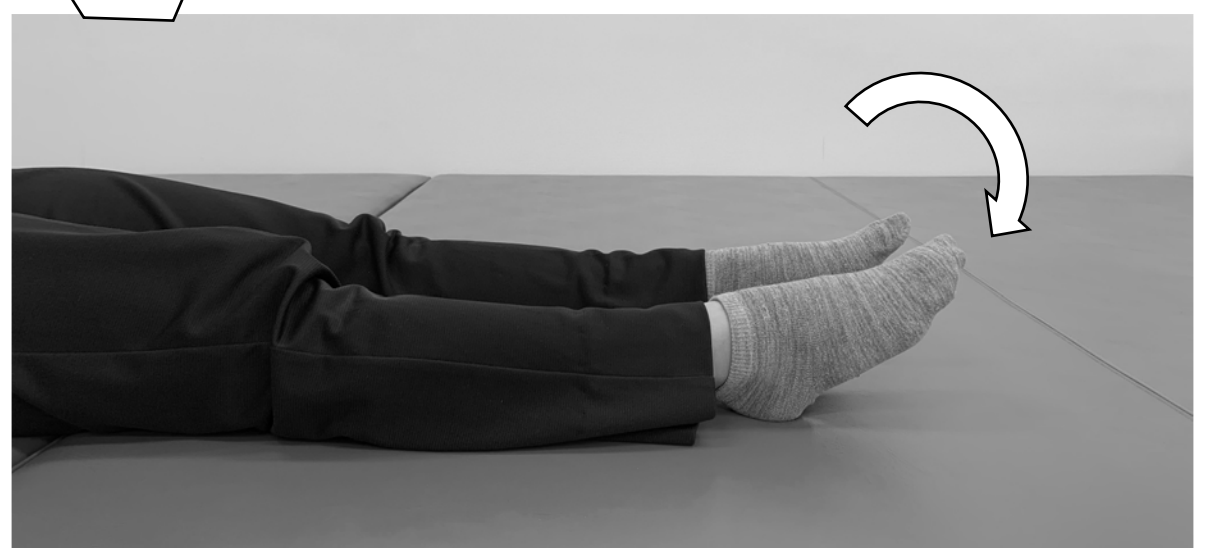


寝ながらできる運動 ④足首運動（めやす：20回）



①仰向けで膝を伸ばし、
足首を上げます。

②仰向けで膝を伸ばし、
足首を下げます。



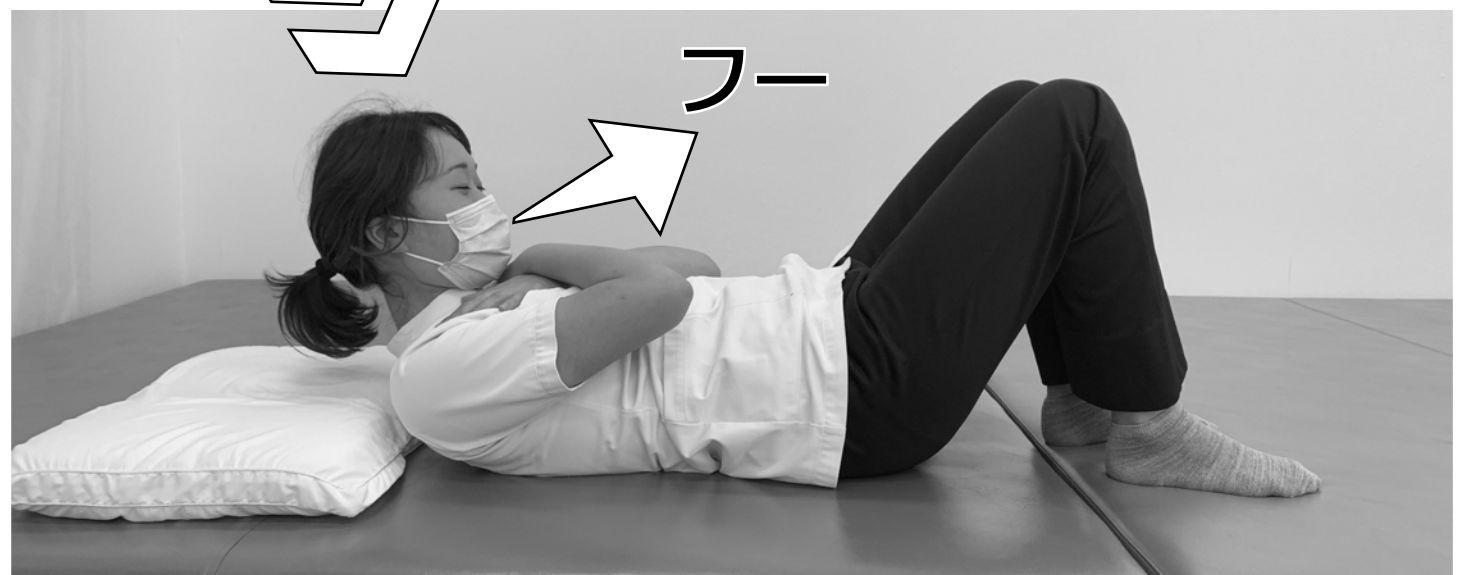
寝ながらできる運動 ⑤腹筋（めやす：10回）



①両手を胸の前で組んで、鼻から息を吸います。



②口から息を吐きながら頭を持ち上げ、吐き終わるまでに戻します。



寝ながらできる運動 ⑥ねじり腹筋（めやす：左右5回）



①両手を頭の下で組んで、鼻から息を吸います。



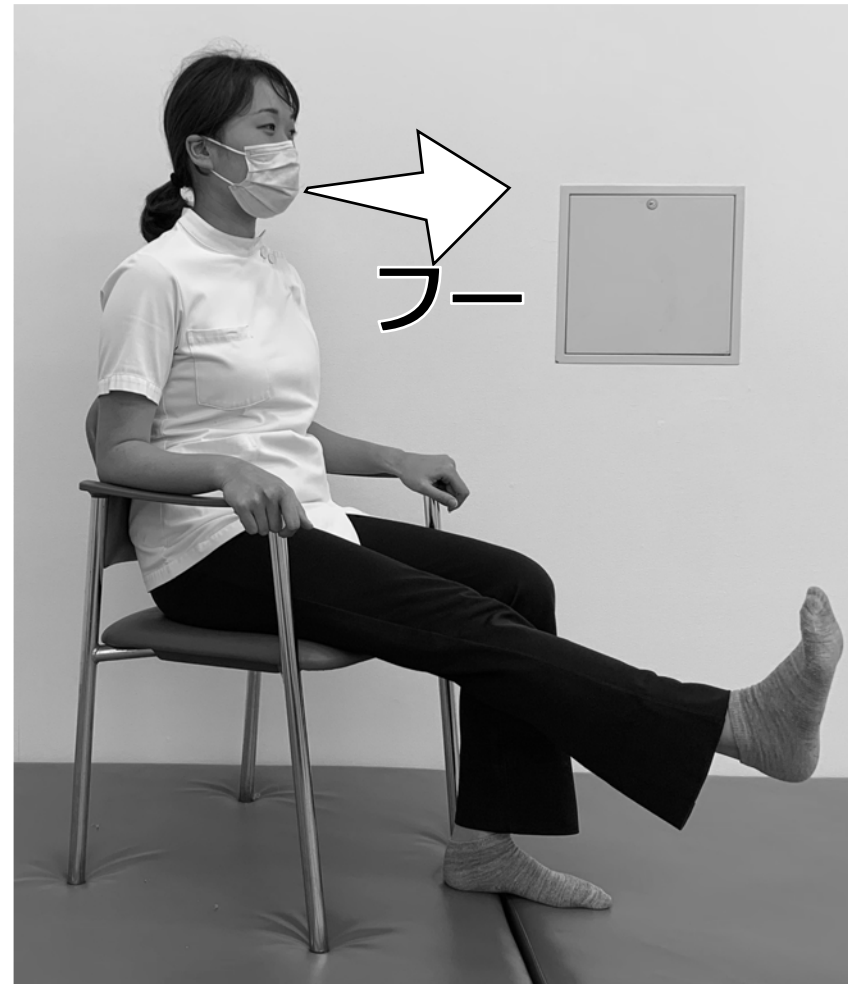
②口から息を吐きながら対側の肘と膝を近づけ、吐き終わるまでに戻します。



座ってできる運動 ①ひざ伸ばし（めやす：左右20回）



①背筋を伸ばして
息を吸う

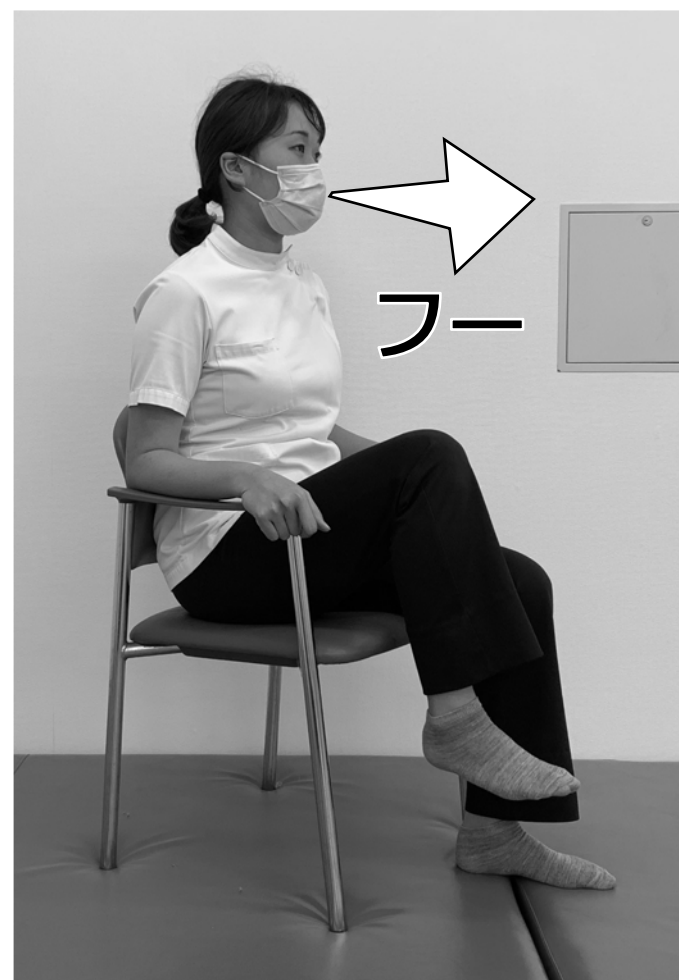


②息を吐きながら
膝を伸ばす

座ってできる運動 ②もも上げ（めやす：左右20回）



①背筋を伸ばして
息を吸う



②息を吐きながら
ももを上げる

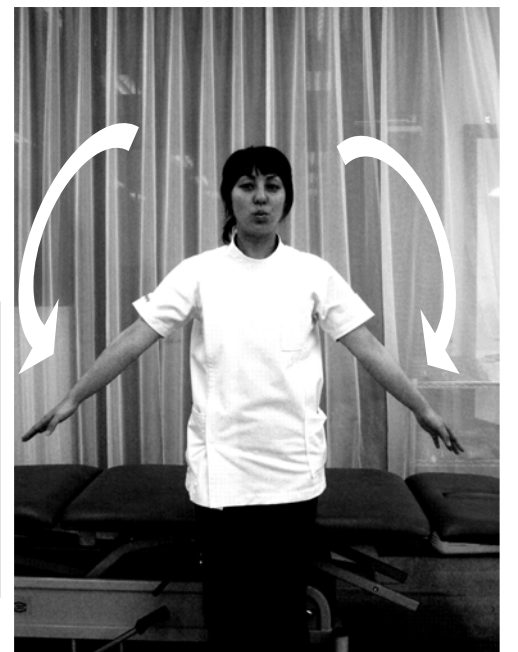
座ってできる運動 ③肩をまわす体操（3回）



息を吸いながら
両手を前から
ゆっくりと
上げましょう



息を吐きながら
両手を後ろ
からゆっくり
下げましょう



座ってできる運動 ④肩をすくめる体操（5回）



息を吸いながら
両肩をゆっ
くりとすくめ
ましょう



力を抜いて
息を吐きなが
ら両肩をおろ
しましょう



座ってできる運動 ⑤首を上下に動かす体操（2往復）



肩の力を抜き
息を吸いなが
ら首をうしろ
へ倒しましょ
う



息を吸いなが
らゆっくりと
首を前へ倒し
ましょう



立ってできる運動 ①アキレス腱伸ばし（左右15秒程度）

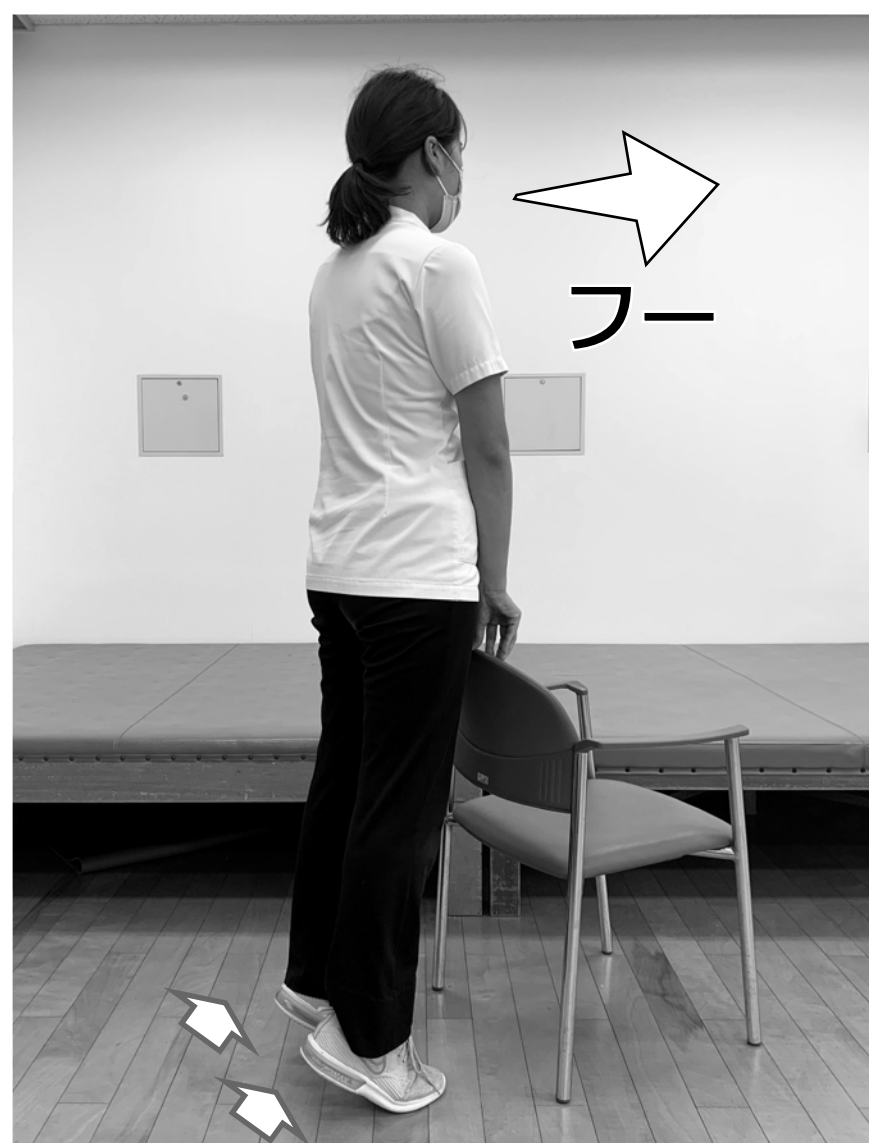


立った姿勢で片方の足を後方に引き、アキレス腱を伸ばします

立ってできる運動 ②つま先立ち（めやす：20回）



椅子の背もたれを持って立ちます



息を吐きながら、踵をあげます

立ってできる運動 ③足を横に上げる（めやす：20回）



椅子の背もたれを持って立ちます



息を吐きながら、足を横にあげます

立ってできる運動 ④足を後ろ上げる（めやす：20回）



椅子の背もたれを持って立ちます



息を吐きながら、足を後ろにあげます

立ってできる運動 ⑤椅子からの立上がり（めやす：10回）



ベッドに腰掛け、ベッド柵か椅子の背もたれを持ちます

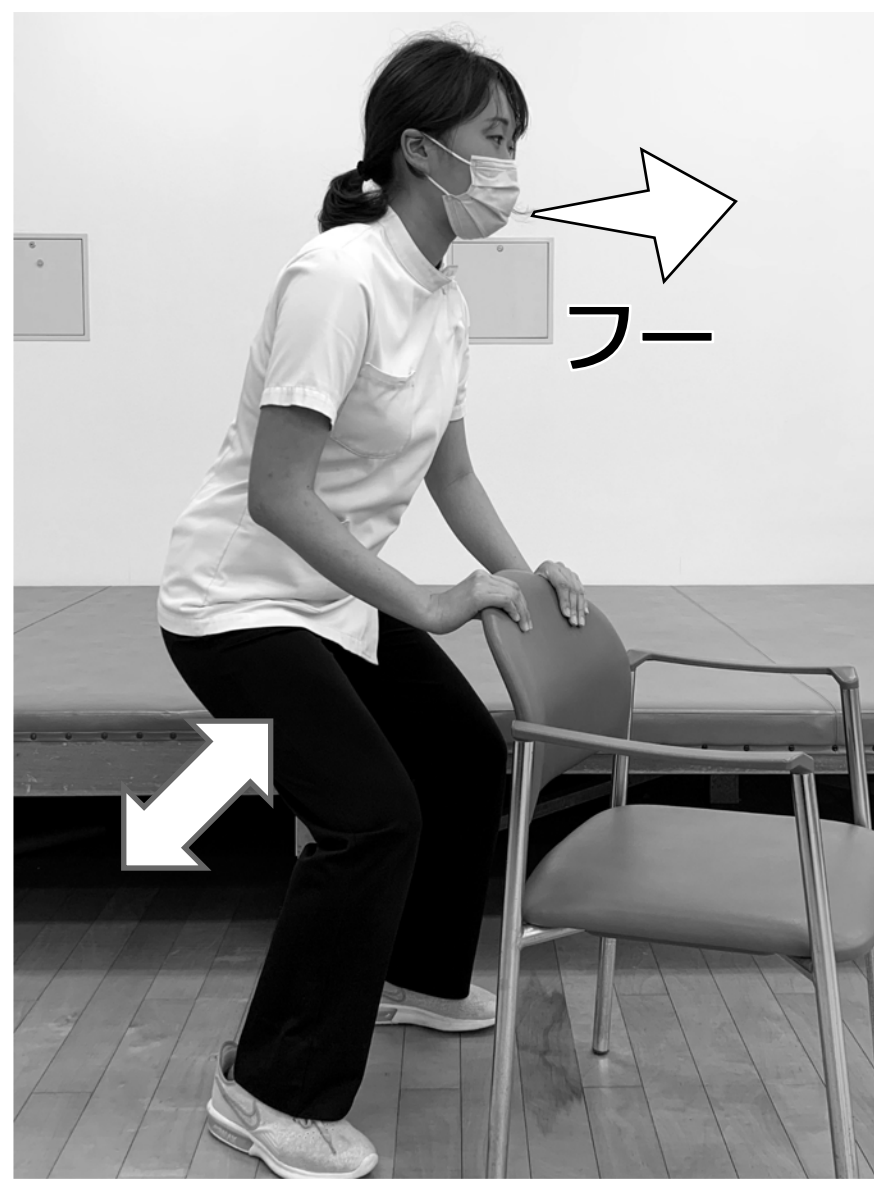


息を吐きながら、立ち上がります

立ってできる運動 ⑥スクワット（めやす：10回）



椅子の背もたれを持って立ちます



息を吐きながら、少ししゃがみます。