

# リハビリテーション ～呼吸方法・セルフエクササイズ～



# 呼吸リハビリについて

## 1. 呼吸リハビリテーションとは??

呼吸器（肺）疾患によって生じた問題に対して、可能な限り機能の回復や維持を目指してリハビリテーションを行います。

呼吸器（肺）疾患の影響で困っていませんか??

- ☆ 動くと息切れがする、息切れがして動けない
- ☆ 酸素（経皮的酸素飽和度  $SpO_2$ ）が下がる
- ☆ 体力が落ちて歩けない
- ☆ 家での運動のやり方が分からない など...

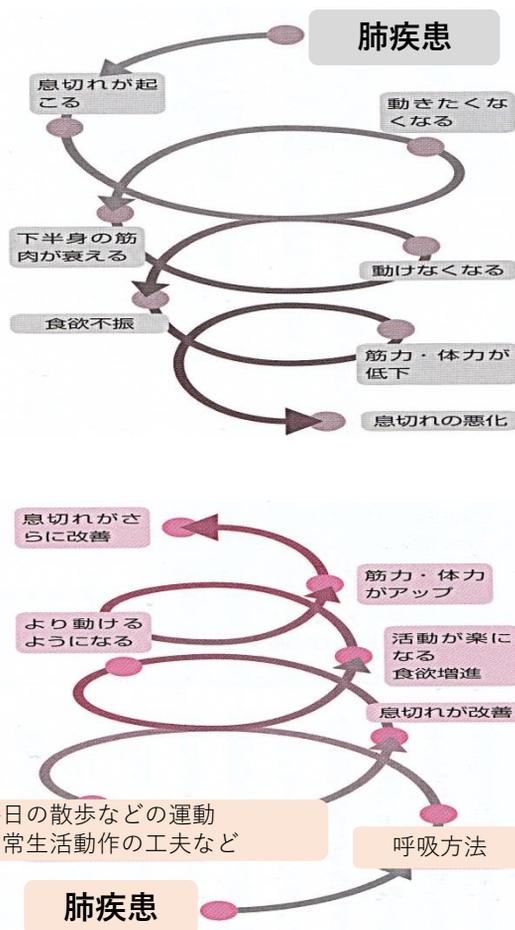
例えば、

- ・ 息切れが強くてお風呂に入れない
- ・ 息切れや足の疲れが強くて歩けない
- ・ うまく息ができない

【リハビリテーション】

- ・ 呼吸練習、歩行練習
- ・ 日常生活動作練習（動き方や動く速さの工夫）
- ・ 環境などの工夫

- ・ 楽にお風呂が入れるようになった
- ・ 息切れが少なく、楽に歩けるようになった
- ・ 息をするのが楽になった



出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）一部改変  
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/index.html>

## 呼吸リハビリテーションとは??

年齢制限は特になく、

患者自身が自立できるように継続的に支援

していくための医療です。

# リスク管理

運動や日常の生活を送っている時に、**強い息切れ**や**動悸**が生じた時は、まずはその場で休憩をしましょう。

下記①経皮的動脈血酸素飽和度や②修正Borgスケールで息切れの程度などを自分で評価し、運動や日常の生活を行う時の休憩のタイミングの目安にしましょう。

## 【① 経皮的動脈血酸素飽和度 SpO<sub>2</sub>】

体の中の酸素飽和度を表しています。

89%以下は酸素不足の状態です。

## 【② <sup>ボルグ</sup>修正Borgスケール】

息切れ・足の疲れなどを主観的に表します。

修正Borgスケール	
0	何ともない
0.5	極めて弱い（やっとわかる程度）
1	かなり弱い
2	弱い
3	中程度
4	いくらか強い
5	強い
6	
7	かなり強い
8	
9	極めて強い
10	最大

※ ①酸素（SpO<sub>2</sub>）が**90%以下**になる時

②修正Borgスケールが**6**を超える時

には運動負荷が強いので休憩しましょう。

※日頃よりも

**息切れが強い、酸素（SpO<sub>2</sub>）が低い・よく下がる**時などは、

早めに呼吸器内科を受診しましょう。

# パニックコントロール

息切れが激しい時は下のような姿勢で休むと楽になります。

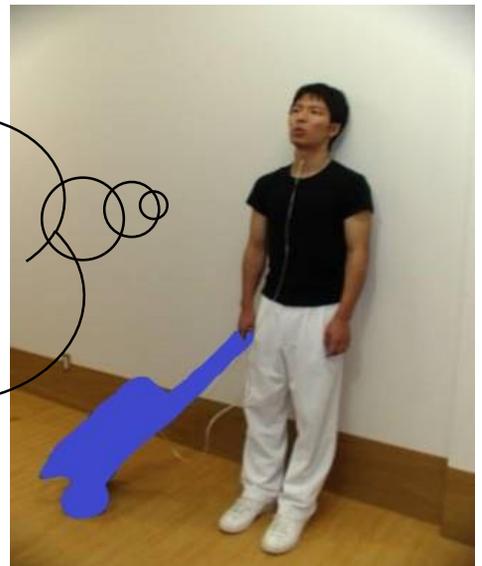
## 〈座って休む〉

クッションなどに身体をあずけ、  
ゆっくりと呼吸  
しましょう。



## 〈立って休む〉

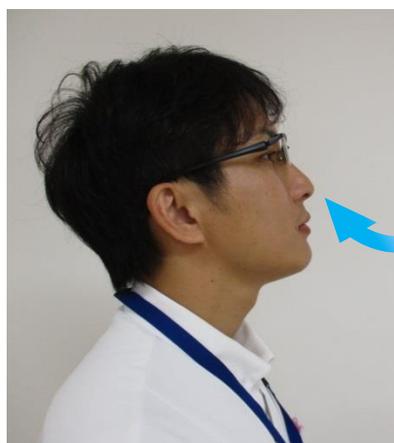
壁や柱にもたれかかって  
呼吸を整えましょう。



# 効率のよい呼吸方法

「口すぼめ呼吸」

息を鼻から吸って、すぼめた口から吐き出す呼吸方法



鼻からゆっくり吸います



口をすぼめて息をゆっくり吐き出します。

「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」を併用することで、たくさんの空気を肺の中に取り入れる事ができます。



**ワンポイントアドバイス！**  
動作の開始に合わせて行いましょう  
動作中に行っても効果的です

# 効率のよい呼吸方法

## 「腹式呼吸」

腹筋を使って肺を広げやすくする呼吸方法です。



お腹を膨らましながら、鼻から吸います



お腹をへこましながら、口から吐きます

\* COPD患者さんは、肺が大きくなり腹式呼吸が難しい場合もあります。



### ワンポイントアドバイス！

深呼吸ではありません。  
普通の呼吸で横隔膜を使用して行います

# 動作中の効率のよい呼吸方法

起き上がる時の活用方法

手順① 鼻から息を吸って、動作を始める準備をします



手順② 息を吐きながら上体をねじり、両手で体を押しなが  
ら座ります



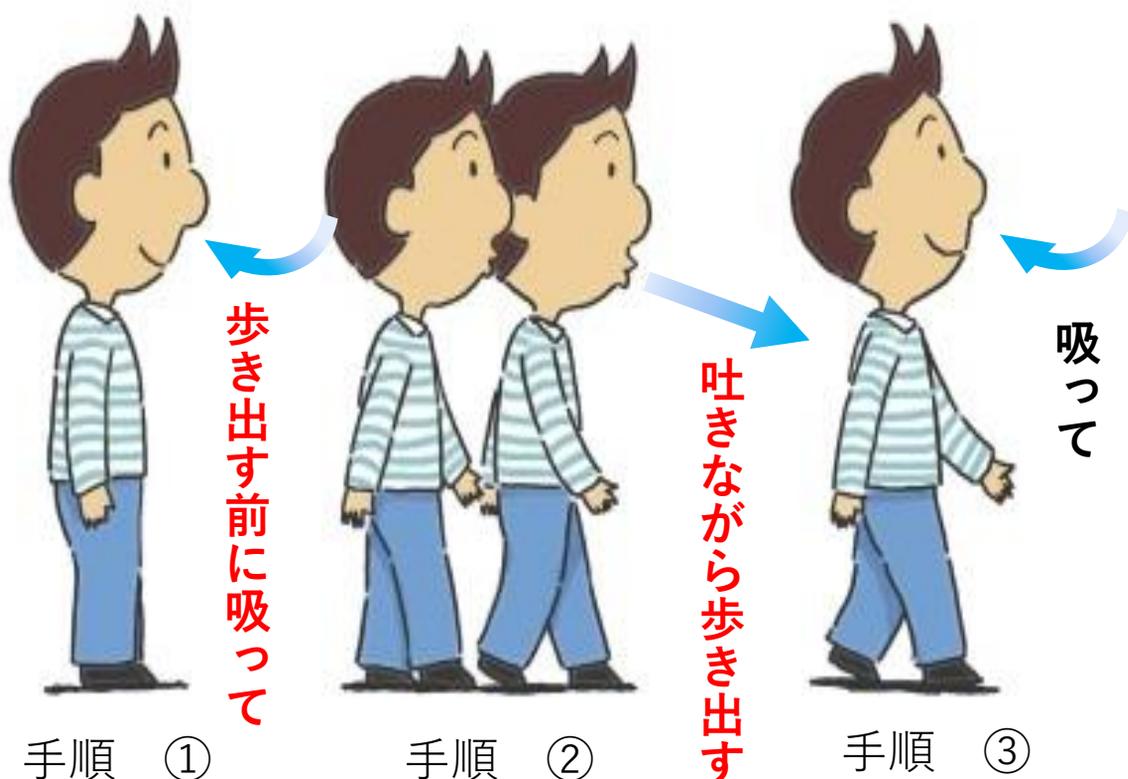
息を吐き始める  
タイミングで  
体を起こす

手順③ 座ったところで鼻から息を吸って腹式呼吸します



# 動作中の効率のよい呼吸方法

## 歩く時の活用方法



手順① 歩き出す前に息を吸います

手順② 口をすぼめて息を吐きながら歩きます

手順③ 息を吸いながら歩きます

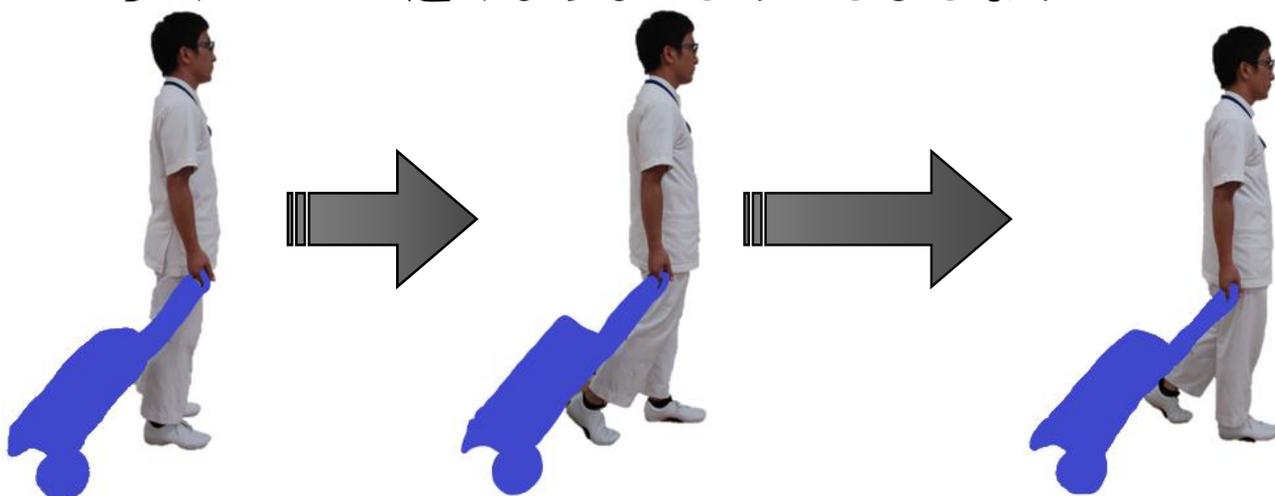


### ワンポイントアドバイス！

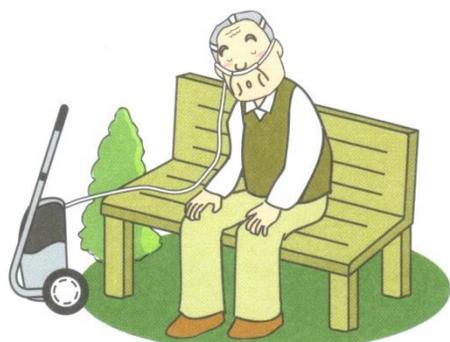
速く歩く事より、長く歩くことが大切です。  
息切れや、酸素飽和度のチェックをしてください

# 歩行時の注意点

1. 歩くペースが速くならないようにしましょう



2. 息切れを感じる前に休憩しましょう

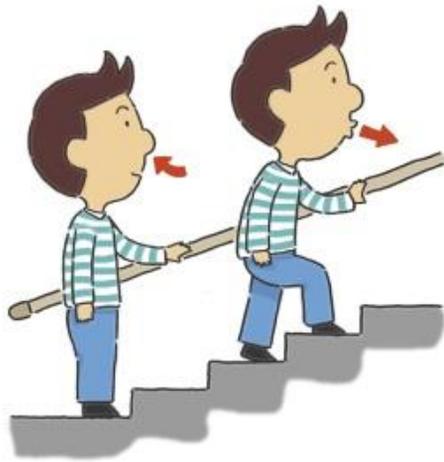


3. 呼吸にあわせて歩きましょう



# 動作中の効率のよい呼吸方法

階段を上る時の活用方法



手順①

最初に息を吸い、息を吐きながら昇り始めます



手順②

息を吐きながら昇ります



手順③

息を吸いながら休みます



手順①に戻る

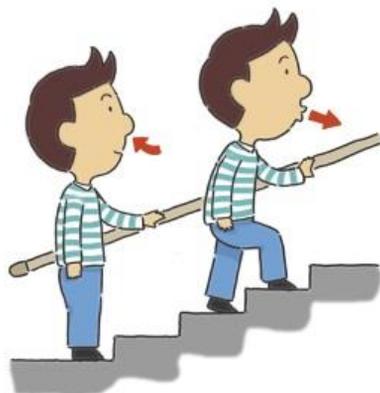


## ワンポイントアドバイス！

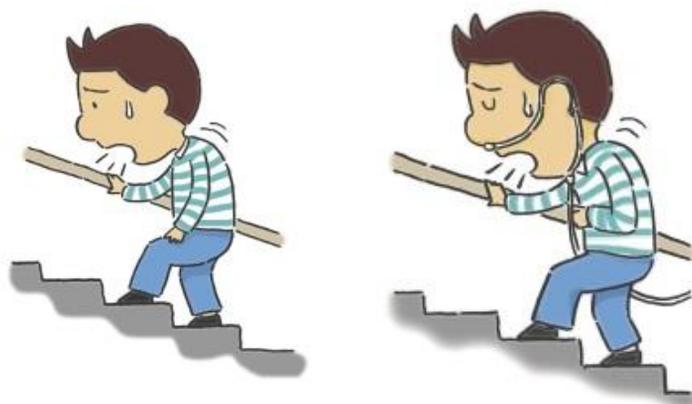
呼吸と動作を合わせてゆっくり行ってください  
息切れや、酸素飽和度のチェックをしてください

# 階段昇降時の注意点

1. 階段を上る前に呼吸を整えてから昇り降りしましょう



2. 歩くペースが速くならないようにしましょう



3. 呼吸が乱れたら途中で休憩をはさみましょう



# 携帯酸素ボンベ 運搬方法

携帯型酸素ボンベの運搬方法を紹介します

## ① 肩掛け



### 【重量】

1.1Lタイプ	約1.6kg
1.9Lタイプ	約2.4kg
2.8Lタイプ	約2.8kg
液体酸素	約1.6kg

### 【特徴】

- ・両手が空く

## ② リュックサック



## ③ キャリータイプ



### 【重量】

ボンベ+ 2輪カート



約4.2kg

### 【特徴】

- ・片手で引きながら歩く。
- ・支えにならない

## ④ 押し型カートタイプ



### 【重量】

ボンベ+ 4輪カート



約7.0kg

### 【特徴】

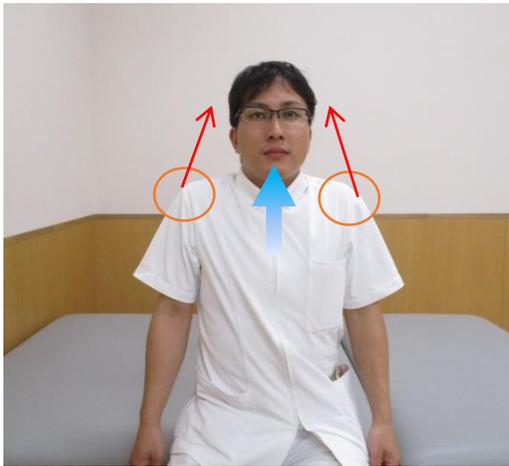
- ・両手で押し車を押しながら歩く。

※ボンベのサイズで重量が前後します

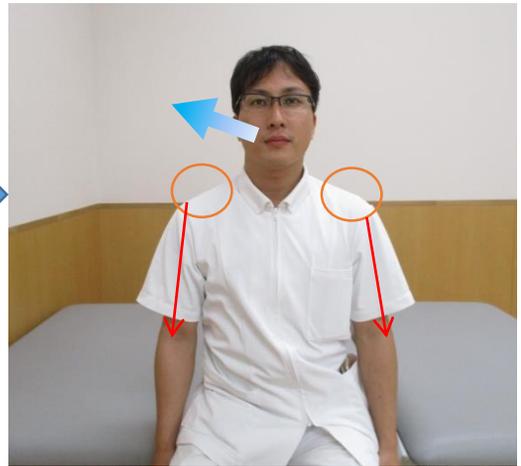
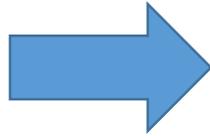
# ホームエクササイズ

## 肩のストレッチ

①



1. 息を吸いながら両肩をすぼめます。



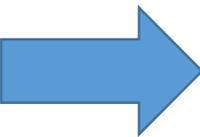
2. 息を吐きながら、両肩をおろします。

## 肩のストレッチ

②



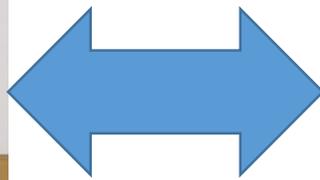
1. 両手を肩におきます。その後、息を吸います。



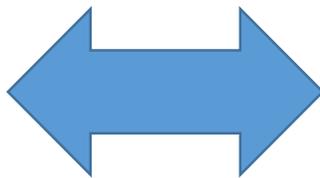
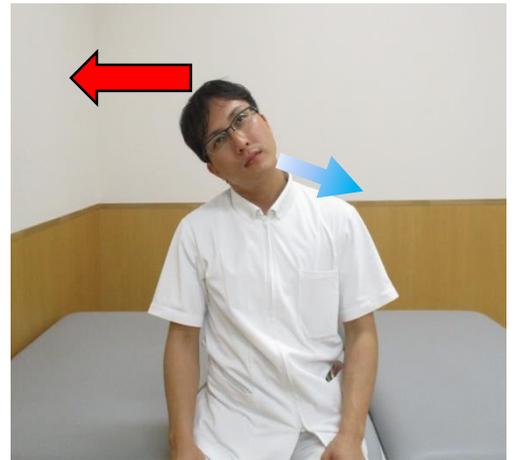
2. 息を吐きながら両肘を前から後ろへ回し、同様に後ろから前へ回します。

# ホームエクササイズ

## 首のストレッチ



息を吐きながら左右に倒す。



息を吐きながら上下に倒す。



# ホームエクササイズ

## 体幹・背部のストレッチ



1. 両膝を立てて鼻から息を吸います。



2. 息を口から吐きながら両膝を左右に倒します。

# ホームエクササイズ

## 下肢のトレーニング①

※下肢のトレーニングは、左右10回ずつを目安に、ご自身の体力に合わせて行いましょう。

1. 椅子に座り、息を吸います。



2. 息を吐きながら片足をあげます。



# ホームエクササイズ

## 下肢のトレーニング②



1. 片膝を立て、反対側は伸ばして鼻から息を吸います。



2. 息を吐きながら伸ばしている足をあげます。



**ワンポイントアドバイス!**  
ストレッチ・下肢のトレーニングは、呼吸に合わせて動作を行ってください。