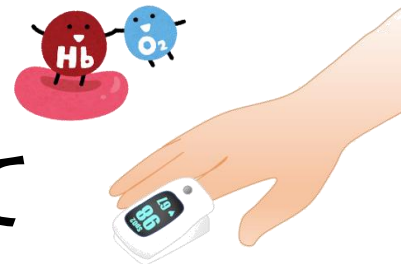


リハビリテーション

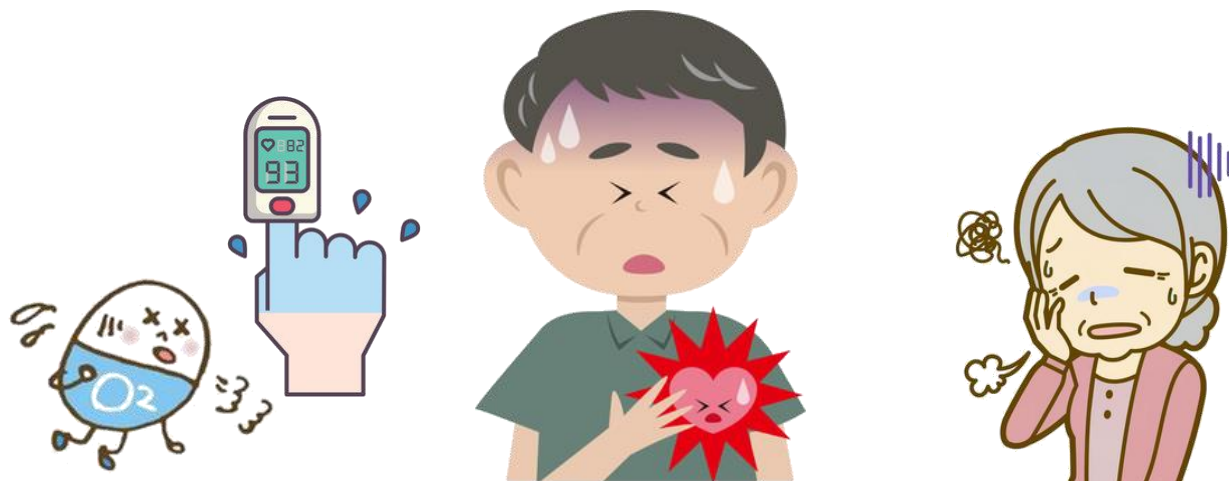
～日常生活動作における工夫～



呼吸器疾患患者様 日常生活動作について



呼吸器疾患をおもちの方は**息切れ**により、日常の生活の動作が制限されることがあります。
また、日常の生活動作を**低酸素の状態**で続けていると、肺や心臓に負担がかかり、もともとの病気を悪くしたり、合併症を発症することがあります。



快適な日常生活を送るには、以下のことが大切です。

◎ご自身の症状や生活スタイルを理解する

◎息切れや低酸素状態をきたす動作を自覚する

ご自身の症状に応じて、動作方法の工夫や環境調整を行い、**息切れ**や**低酸素状態**を軽減する方法を身に付けることで、より快適な生活を続けることができます。

作業療法ってなあに



『誰に行うの？』

日常生活の中で、息苦しさや咳・痰などで困っている方
また、息苦しさゆえに趣味や家事ができなくなっている方
に行います。

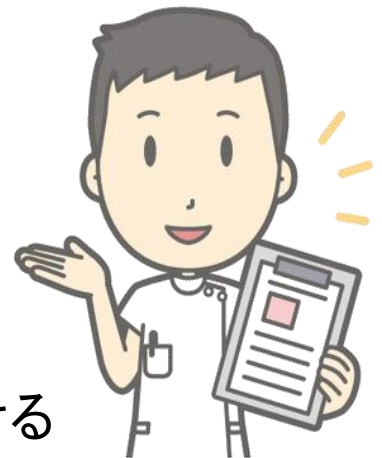
『何をやるの？』

作業療法では、更衣や入浴、家事（掃除・洗濯・炊事）と
いった日常生活や趣味などの余暇活動に関わり
それらが少しでも楽に行えるよう
主治医の指示のもと、支援や指導を行います。



日常生活を楽に行うためには、以下のポイントがあります。

- 楽な呼吸法を行う
- 息を吐く時と動作を合わせる
- 休憩の取り方の工夫
- 動作をゆっくり行う
- 負担の少ない動作方法を身につける
- 動きやすい環境の調整



これらを通して、

「あなたらしい生活の再構築」

の支援を行います。

日常生活における工夫のポイント

息苦しくなりやすい動作

腕を挙げる動作

腕を使って繰り返す動作

お腹や胸を圧迫する動作

息を止める動作

動作の速度が速くまた、休憩をせず、続けて行う動作

酸素を吸わずに行う動作

日常生活における工夫

【食事場面】

【トイレ動作】

【整容動作】

洗面所の準備

歯磨き・うがい

洗顔

【着替え動作】

衣服の準備

着替えの準備

上着の着替え

靴下・ズボンの着替え

【入浴動作】

浴室の準備

体を洗う・拭く

髪を洗う

浴槽につかる

【掃除機をかける】

【洗濯場面】

洗う

干す

【調理場面】

【荷物の持ち上げ方】

【布団のたたみ方】

【車の乗り降りのしかた】



息苦しくなりやすい動作

腕を挙げる動作

腕を肩より上にあげると胸の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。

例)

- ・かぶりの服の着脱
- ・洗濯干し
- ・髪を洗う
- ・高い所の物をとる



腕を使って繰り返す動作

繰り返す動作ではリズムがついてスピードが速くなり力も入れ続けているため、息苦しくなります。

例)

- ・体を洗う
- ・掃除機をかける
- ・歯磨き
- ・拭き掃除



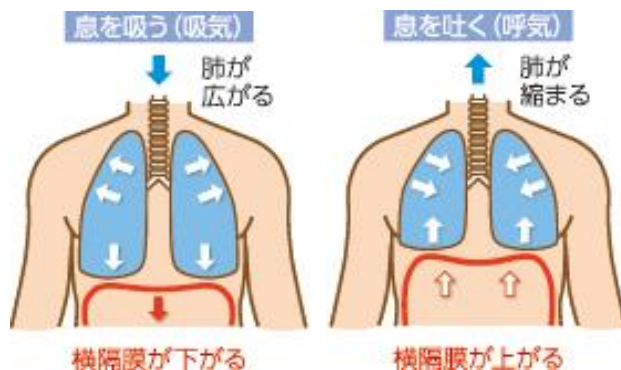
息苦しくなりやすい動作

お腹や胸を圧迫する動作

前かがみになると、横隔膜の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。

例)

- ・靴下やズボンの着脱
- ・草むしりをする
- ・足を洗う
- ・掃除機をかける
- ・下にあるものをとる



息を止める動作

息を止めると呼吸のリズムが乱れるため、息苦しくなります。

例)

- ・排便をする
- ・顔を洗う
- ・会話する
- ・食事する
- ・重いものを持ち上げる
- ・立ち上がりや座るとき



息苦しくなりやすい動作

動作の速度が速くまた、
休憩をせず、続けて行う動作

速く動くと運動量が増え、酸素消費量が増加することで息苦しくなります。

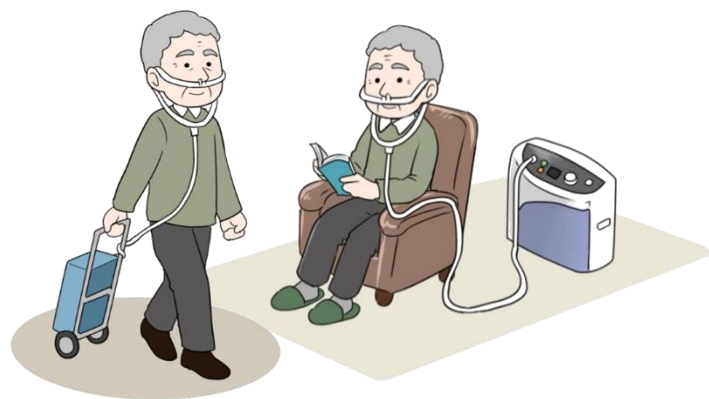
例)

- ・速足で歩く
- ・入浴・整容を休憩なしで行う
- ・掃除を一気に行う



酸素を吸わずに行う動作

動作に必要な酸素量が不足することで息苦しくなります。



例)

- ・酸素療法を行っているが、酸素を吸わずにトイレや着替えを行っている

日常生活における工夫

【食事場面】



動作

- ・食事のときはたくさんのエネルギーを使います
- ・ゆっくり慌てずに飲み込みましょう
- ・会話をしながら食べると、むせる原因となりますなるべく控えましょう
- ・すすらない、かきこまないようにしましょう
- ・一口量を少なくしましょう
- ・肘を机につくと負担が少なく、楽に行えます

環境

- ・椅子、机の高さを足や肘がつく位置に調節しましょう

その他

- ・食事を適度な温度(熱過ぎない温度)や、刺激が少ないものにしましょう
- ・食べやすい食形態に工夫しましょう

日常生活における工夫 【トイレ動作】



動作

- ・ 息を吐くときに合わせて、お腹に力を入れます
- ・ 温水洗浄や乾燥を利用してみましょう
- ・ 慌てないように、定期的にトイレに行くようにしてみましょう

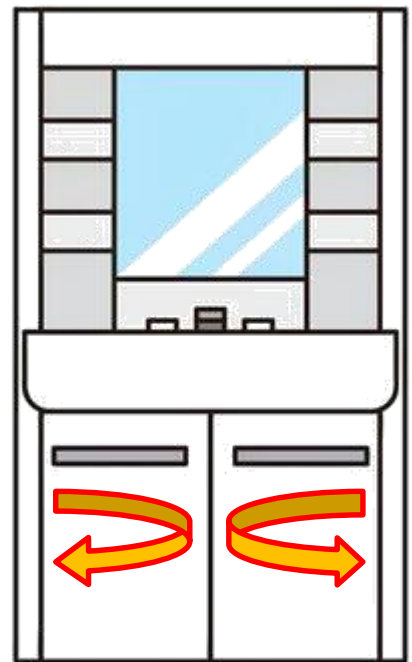
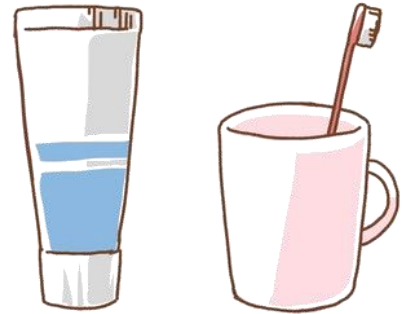


環境

- ・ 洋式のトイレを使用しましょう
- ・ 温水洗浄付き便座を利用してみましょう

日常生活における工夫

【整容動作】 洗面所の準備



環境

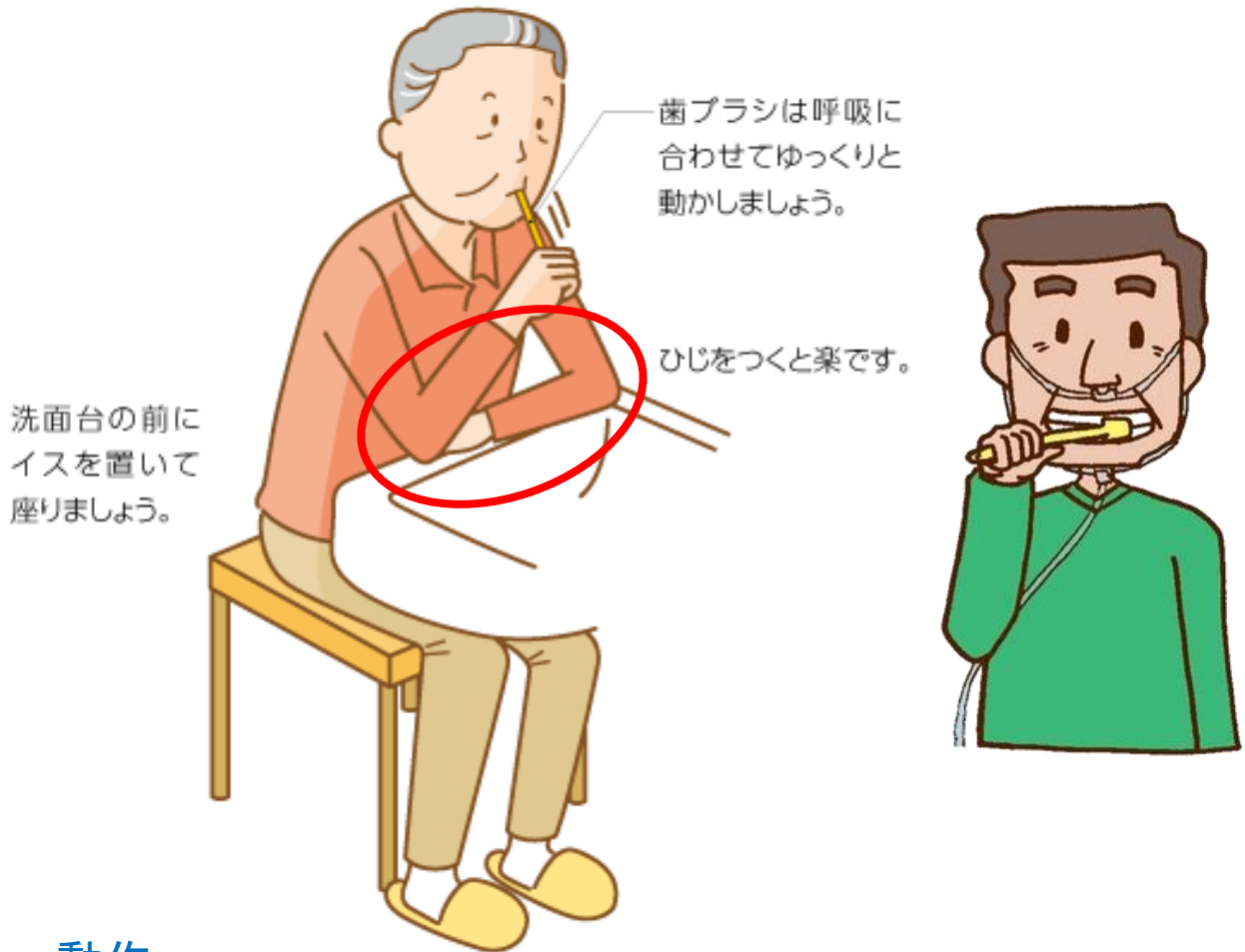
- ・ 椅子の設置・高さを調節しましょう
- ・ 手の届く範囲に物を置けるように、場所を確保しておきましょう
- ・ コップを使用しましょう
- ・ 濡れないように、洗面台の縁にタオルを敷くと便利です

その他

- ・ 洗面台下に足を入れて、椅子に座って行くと楽にできます
※棚になっている場合は、ドアを開けて足の中に入れます
- ・ 洗面台にできるだけ近づいて行いましょう

日常生活における工夫

【整容動作】 歯磨き・うがい

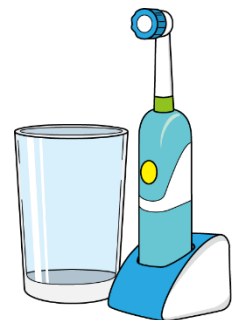


動作

- 肘や腕を洗面台の縁に置くと、負担が少なく楽に行えます
- 椅子に座って行いましょう
- 歯ブラシを持ち変えながら磨きましょう
- 体や首を後ろに反らし過ぎないように注意しましょう
- 息を吐く時に合わせて、うがいを行いましょう

その他

- 電動歯ブラシを使用すると楽に行えます
- コップを使用しましょう



日常生活における工夫

【整容動作】 洗顔



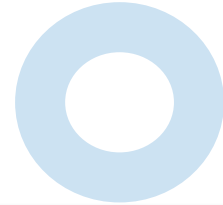
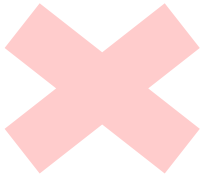
動作

- 鼻腔カニューラを装着したままで行いましょう
- 椅子に座って行います
- 片手で洗ったり、肘や腕を洗面台の縁に置くと、負担が少なく楽に行えます
- 息を吐く時に合わせて、洗いましょう

日常生活における工夫

【着替え動作】 衣服の準備

着やすい衣服は、襟や袖口が広いもの、大きいサイズ、摩擦が少ない服です。かぶりものよりは、前開きのほうが良いです。



襟が狭い衣服



V字などの首元が広い衣服



被りの服・滑り難い衣服



前開きの服・滑り易い服



きつい衣服



大きめの衣服

日常生活における工夫

【着替え動作】 着替えの準備



環境

- ・ 衣服を着る順番に並べて準備をしておきましょう
- ・ 衣服は椅子に座って、取りやすい位置に置きます
- ・ 室温を適温に調節してから着替えましょう
- ・ 入浴後の場合、椅子の上にタオルを敷いておくと便利です

日常生活における工夫

【着替え動作】 上着の着替え

①上着の裾と襟元を一緒につかみます



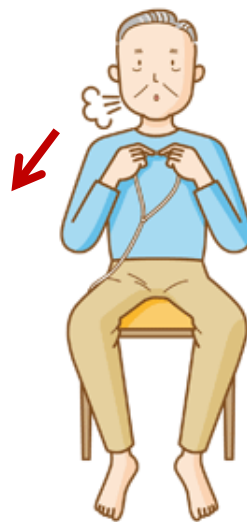
②息を吐く時に合わせて、襟元を頭部に通します
腕を肩より挙げないように注意します



③息を吐きながら、鼻腔カニューラを外さな
いで上着を着ます



④息を吐きながら、鼻腔カ
ニューラを外して、上着から
引き抜き再度装着します



動作

- ・肌着と上着の着脱を一緒に行うと、着脱の回数を減らすことができます

日常生活における工夫

【着替え動作】 靴下・ズボンの着替え

①衣服を机の上に置き
呼吸を整えましょう



②息を吐きながら
片方ずつズボン
に足を通します



③両足を通し終えたら、座ったまま呼吸を整えます



④息を吐きながら立ち上がり、腰までズボンを引き上げましょう



⑤再び椅子に腰をおろし、呼吸を整えます



⑥靴下や靴をはくときは、足を組むとはきやすいです



動作

- ・足を組んで着脱を行うとかがみ込まず、楽に行えます
- ・椅子に座って行いましょう
- ・着やすいように事前に靴下や裾をまくと着やすいです
- ・息を吐く時に合わせて足を片方ずつ通したり、脱いだりしましょう
- ・下着とズボンの着脱を一緒に行うと、着脱の回数を減らすことができます

日常生活における工夫

【入浴動作】 浴室の準備



環境

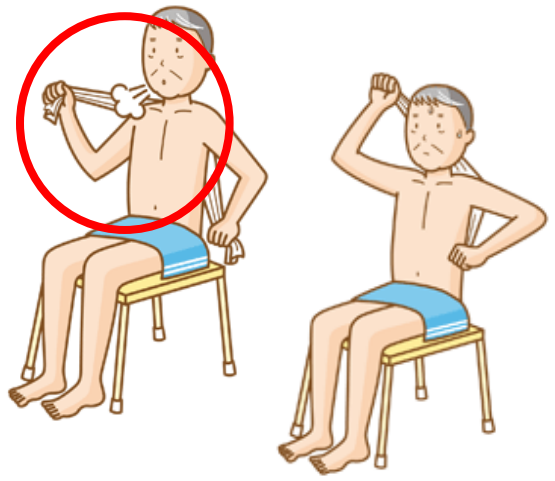
- ・ 洗面器や石鹸などを置く台を設置すると前かがみになりにくく、楽に行えます
- ・ すぐに顔が拭けるように近くにタオルを置いておくと便利です
- ・ 高めのシャワー椅子を使用しましょう
- ・ シャワーヘッドの位置の調整をしましょう
(シャワーフックを設置すると便利です)
- ・ 浴室の室温を適温に調整しましょう
- ・ 必要に応じて換気をしましょう

日常生活における工夫

【入浴動作】 体を洗う・拭く

背中

- ・手を挙げ過ぎないようにしましょう
 - ・息を吐く時に合わせて洗いましょう
 - ・長めのタオルを使いましょう
- ※タオルが短いと、腕が肩より上にあがって、息苦しくなってしまいます



足

- ・足を組んで洗いましょう
(片足ずつ膝にのせて洗います)
- ・胸腹部の圧迫を避けるようにしましょう



お尻

- ・風呂用の椅子に座って交互に洗いましょう
- ・胸腹部の圧迫を避けるようにしましょう

動作

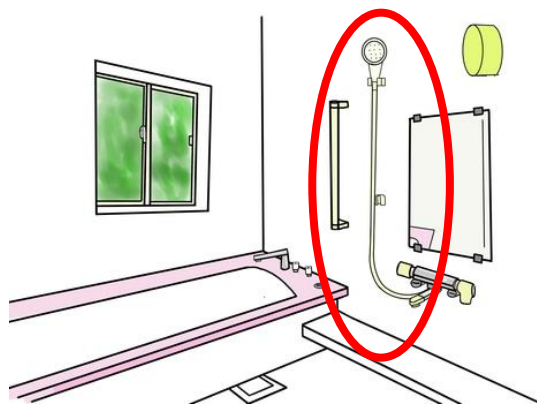
・洗うところが重複しないように、順番を決めておくと楽にできます

その他

- ・ボディタオルは、長めで、水はけが良い物、泡立ちが良い物を選びましょう
- ・石鹸は、ポンプ式、泡立ちが良い物を選びます
- ・長柄の洗体ブラシやスポンジを使用してみましょう

日常生活における工夫

【入浴動作】 髪を洗う

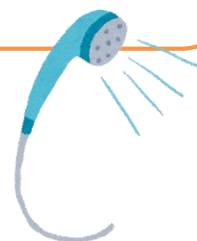


動作

- ・片手で交互に髪を洗いましょう
- ・息を吐く時に合わせて、ゆっくりと行います
- ・タオルで小まめに顔を拭くようにしましょう
- ・前屈みで、胸腹部を圧迫しないようにしましょう

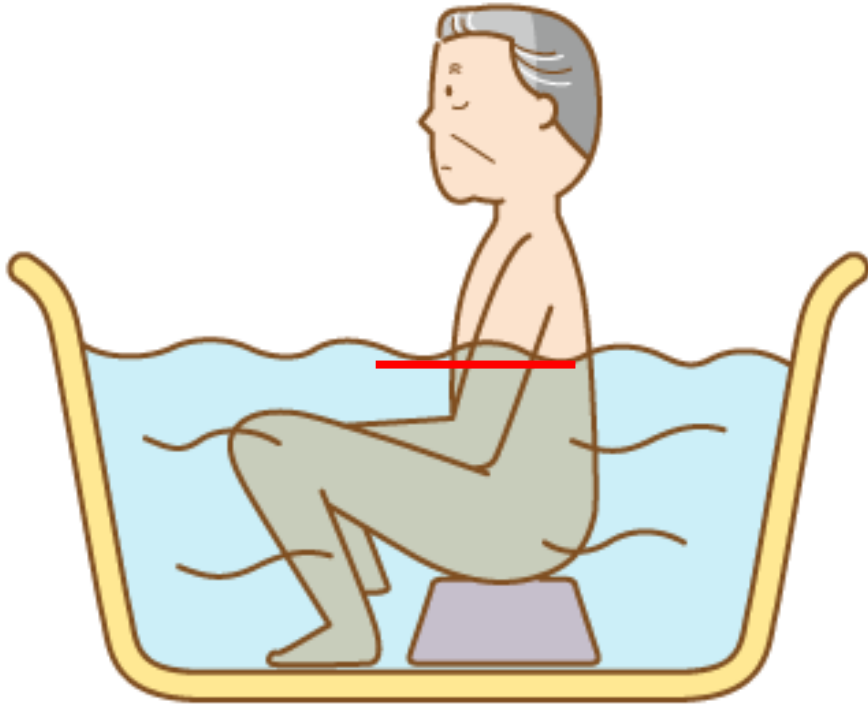
その他

- ・シャンプーハットを使用すると、顔にお湯がかからないよう工夫ができます
- ・シャワーヘッドは、シャワーフックに掛けて使用しましょう
- ・シャワーヘッドの高さの調整や水圧の調整をしましょう



日常生活における工夫

【入浴動作】 浴槽につかる



動作

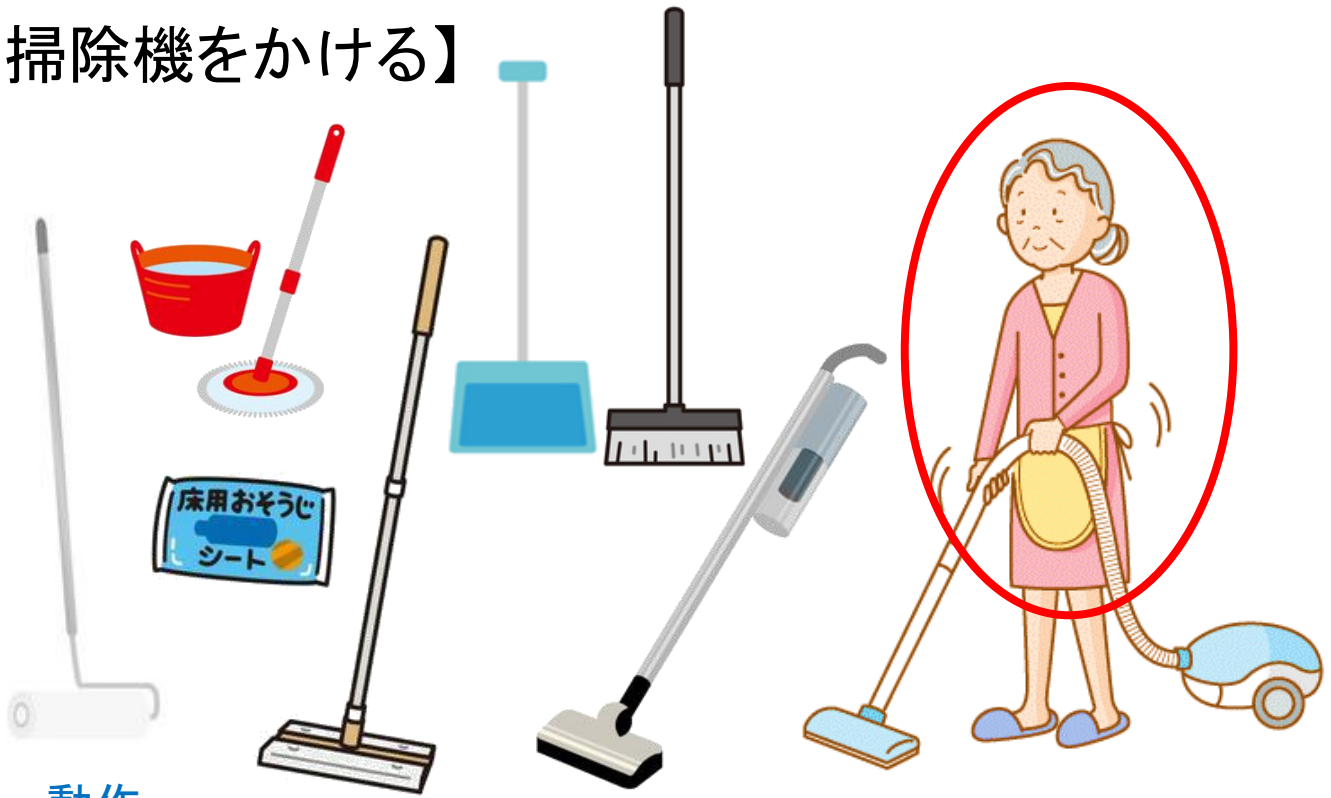
- ・お湯の深さをみぞおちぐらいまでつかるようにしましょう
※首までつかると、胸が圧迫されて息苦しくなります
- ・首や肩まわりが寒いときは、かけ湯やタオルを背中にかけて、入浴することもできます
- ・長い時間、温まり過ぎないように注意しましょう
- ・呼吸を整えてから浴槽に入りましょう
- ・浴槽をまたぐ時には、息を吐きながら行いましょう

環境

- ・お湯の温度は温め(42℃以下)に設定しましょう
- ・浴槽内に椅子を置く工夫をしましょう
(滑らないように気をつけましょう)
- ・安全に楽に動作が行えるように、環境を整えましょう

日常生活における工夫

【掃除機をかける】



動作

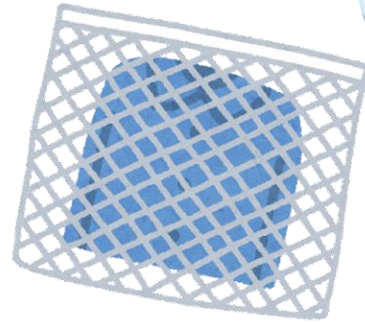
- ・前にかがまずに、**体を起こした姿勢で行いましょう**
(前かがみにもなりやすく、息苦しくなります)
- ・ゆっくり、呼吸に合わせて行いましょう
(同じ動作の繰り返しになるため、リズムが速くなり、呼吸が乱れるため息苦しくなりやすいです)
- ・手だけを動かさず、移動しながら掃除機をかけるようにしましょう
- ・掃除機がない方へ向かって行いましょう
- ・片方の手で蛇腹を操作しましょう

その他

- ・フローリング用ワイパーや回転式モップ、粘着テープ式のものを利用するなど工夫しましょう
- ・掃除をする順序等の計画を立てて行いましょう
- ・掃除する箇所を日ごとに分けて行いましょう
- ・掃除前に、整理整頓をしておくとお楽に行えます

日常生活における工夫

【洗濯場面】 洗う



動作

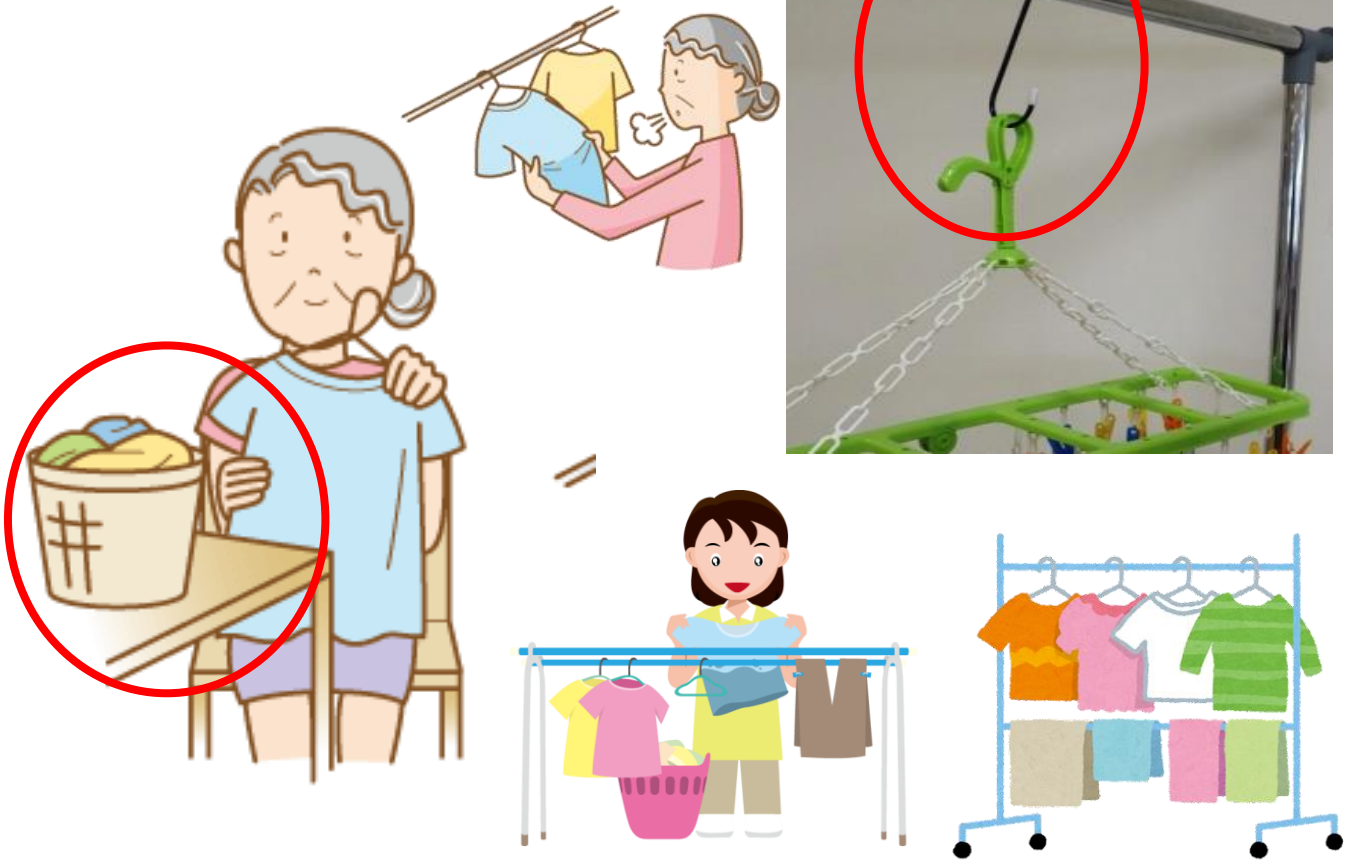
- ・息を吐く時に合わせながら、取り出しましょう
- ・洗濯機にもたれながら行くと楽に行えます
また、片手は洗濯機の縁に手を置くと楽です

その他

- ・洗濯用ネットを使用すると、洗濯物同士が絡むのを防ぐことができます
- ・洗濯する量を小分けにしたり、脱水をしっかり行うなどの工夫しましょう

日常生活における工夫

【洗濯場面】 干す



動作

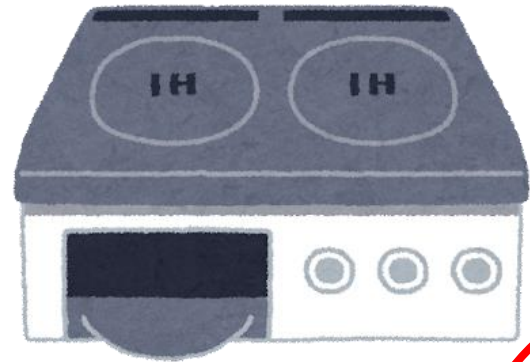
- ・衣服は、あらかじめハンガーにかけておきましょう
(椅子に座って行くと楽に行えます)
- ・息を吐く時に合わせて干しましょう

環境

- ・干す高さを低くしましょう
(S字フックを使用したり、物干し台の高さを低く調整しましょう)
- ・洗濯物を取りやすいように椅子や台を置きましょう
- ・パイプハンガーを使用するなど工夫しましょう

日常生活における工夫

【調理場面】



動作

- ・カニューラを背部に回してから行いましょう
(カニューラが体に巻き付いてしまいます)
- ・椅子に座って行くと、休憩しながら楽に行えます

環境

- ・よく使用する鍋や調味料などは取り易い位置に置きましょう
- ・調理器具はIHや電気調理器を使用します

※ガスコンロは使用しない

酸素吸入をしている状態での使用は、火災の原因となり
大変危険です

日常生活における工夫

【荷物の持ち上げ方】



動作

- ・息を吐きながら荷物の横に片膝をついて、腰をおとしましょう
- ・荷物を持つときは、息を吐きながら、体に荷物を引き寄せるようにしてゆっくりと立ちあがります
- ・持ち上げたら、呼吸を整えてから動きましょう

※前かがみになってしまうと、息苦しくなってしまうので、手だけで持ち上げようとしないように気をつけましょう



環境

- ・台車を使用するなど工夫しましょう
- ・小分けにして持ち運ぶと楽に行えます

日常生活における工夫

【布団のたたみ方】



動作

- ①立ったままで、布団の角を引き寄せます
- ②手元まで手で、たぐり寄せてからたたむと楽に行えます
- ③たたんだ後、呼吸を整えてから収納場所に運びます
- ④息を吐きながら、布団を置きましょう

環境

- ・布団の収納場所は、腰くらいの高さにしましょう

日常生活における工夫 【車の乗り降りのしかた】

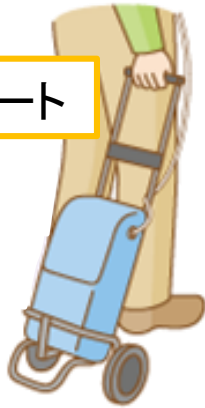


カート

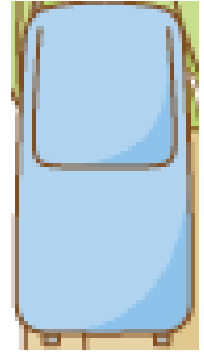
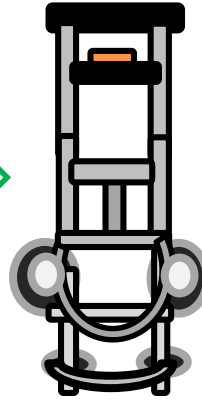
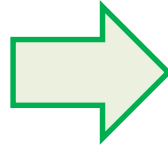
ポンベ

①カートから
ポンベを外す

カート

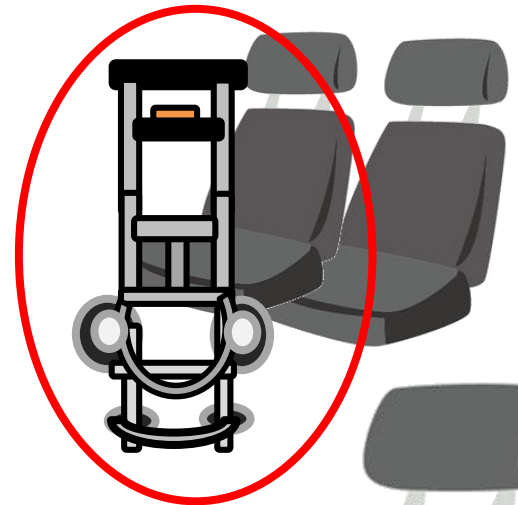
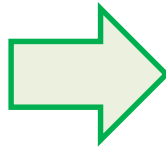
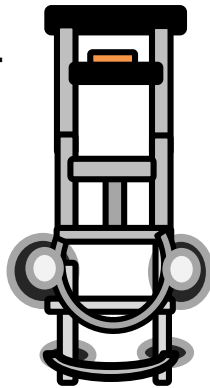


ポンベ



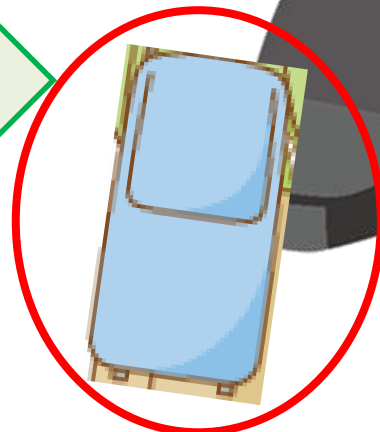
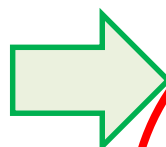
②カートを
後部座席に
乗せる

カート



ポンベ

③ポンベを
助手席に入れ
立てて置く



まとめ

人によって、息切れの強さや息切れが出現する動作・環境は様々です。

ご自身の**息切れ**や**低酸素状態**が生じやすい動作のポイントを把握しましょう。

ご自身に適した

『動作方法や工夫』 『速度の調整』

『休憩の取り入れ』 『環境の工夫』

などを行い、より快適な生活を送りましょう。

パンフレット中の画像(イラスト)の出典:環境再生保全機構 ERCA(エルカ)

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/index.html> 一部改変