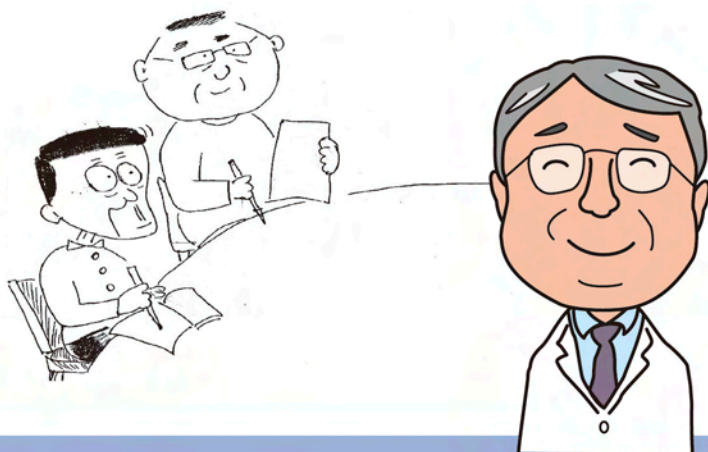


らくらく呼吸法

vol.1 呼吸リハビリを覚えましょう!

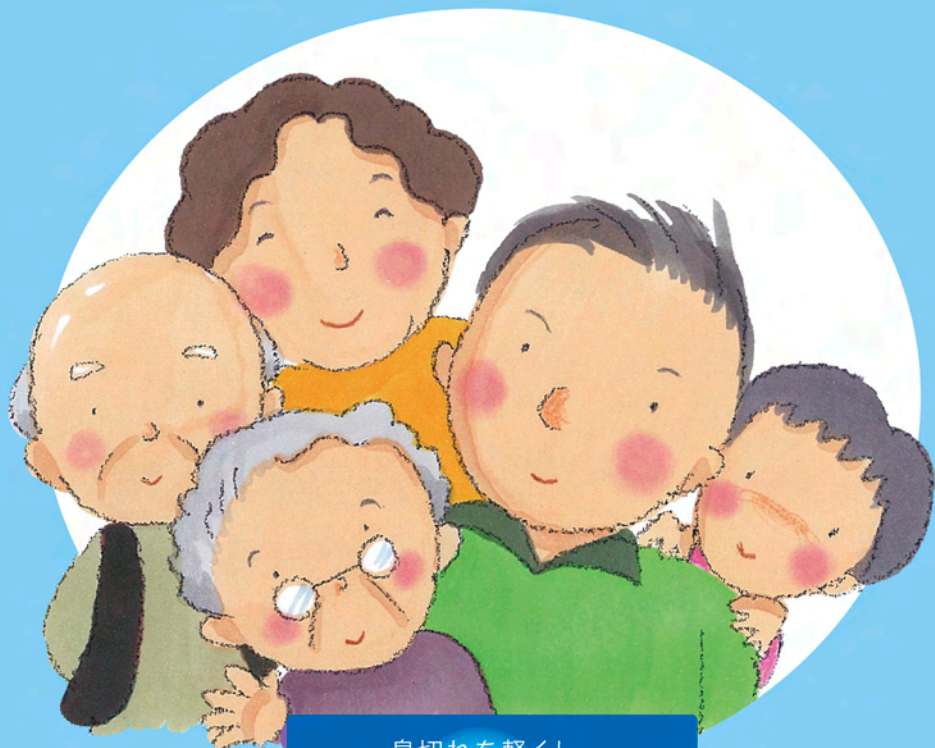
呼吸リハビリとは、日常生活の中で、例えば食事をしたり、トイレやお風呂、散歩や買い物等の動作が、あまり息苦しいと感じないで行えるよう、訓練する治療方法です。
具体的には

1. 身体の力を抜いて
2. 自分の動きにあった呼吸パターンを覚えて
3. その呼吸の動作に必要な筋肉と、肺を入れている器(胸郭)を鍛えます。
4. 痰の多い人は、効果的に痰を出す方法を覚えます。
5. そして、有効な呼吸が長く続けられるための訓練を行います。



らくらく呼吸法

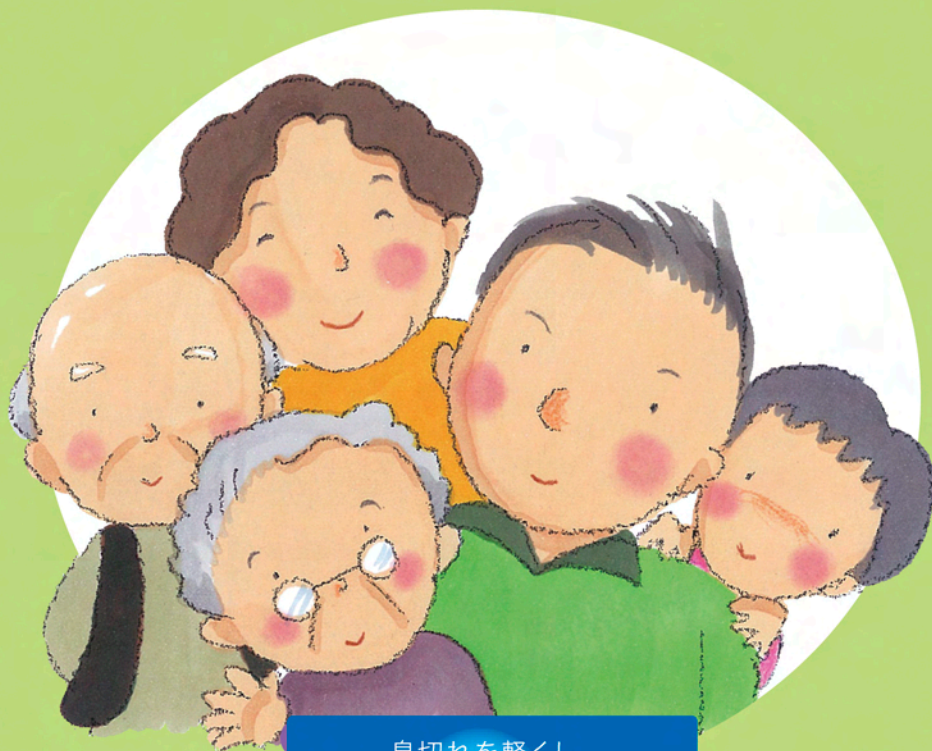
vol.2 呼吸器障害の「リハビリ」のすすめ



息切れを軽くし、
日々の暮らしを楽に
過ごせるように。

らくらく呼吸法

vol.3 呼吸器障害の「リハビリ」のすすめ



息切れを軽くし、
日々の暮らしを楽に
過ごせるように。

らくらく呼吸法

vol.4 呼吸筋トレーニングのすすめ

- ・症状のある慢性呼吸器疾患
- ・標準的治療により病態が安定している
- ・呼吸器疾患による機能的制限がある
- ・呼吸リハビリテーションの実施を妨げる因子や不安定な合併症がない
- ・患者自身に積極的な意志があることを確認すること
- ・年齢制限や肺機能の数値による基準は定めない

(呼吸リハビリテーションガイドライン作成委員会)



こんな患者さんに
適しています

らくらく呼吸法

vol.5 呼吸筋トレーニングのすすめ

- ・症状のある慢性呼吸器疾患
- ・標準的治療により病態が安定している
- ・呼吸器疾患による機能的制限がある
- ・呼吸リハビリテーションの実施を妨げる因子や不安定な合併症がない
- ・患者自身に積極的な意志があることを確認すること
- ・年齢制限や肺機能の数値による基準は定めない

(呼吸リハビリテーションガイドライン作成委員会)



こんな患者さんに
適しています