



呼吸リハビリってなぜ必要なの？

みなさん、呼吸リハビリという言葉は一度は聞いたことありませんか？

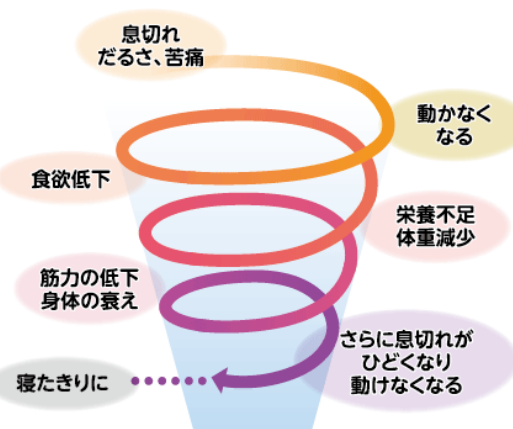
呼吸リハビリが必要な方はどのような方なのかをものすごく簡単に言うと日常生活でのちょっとした動作で「息切れがでる」、「呼吸が苦しくなる」などといった症状が出てきた方達が対象となります(もちろん医師の指示が必要となります)。

呼吸が苦しいのにリハビリ(運動)なんかしたらますます苦しくなるじゃないかと思っている方も少なくはないと思います。

今回はなぜ呼吸苦症状がある方にリハビリ(運動)が必要なのかを説明することで運動の大切さを知っていただければと思います。

● なぜ運動が必要なのでしょうか 運動をしないとどうなる？

息切れ・呼吸苦が起こることを恐れて、横になったり、座ってばかりいる生活を続けていると徐々に身体機能が低下し、息切れはより悪化していきます。身体機能が低下するとますます動けなくなり、食欲はおち、気力までなくなってしまいます。そして、風邪をひきやすい体になってしまいます。



運動をしましょう

一番の敵である感染に負けない体力をつけるためにも栄養状態の改善や運動は必要です。運動をすると筋力・体力が増強するだけでなく、効率的に動作が出来るようになります。そうすると息切れも軽減していきます。運動を生活の中に取り入れて行いましょう！

● いったいどういった運動をするのでしょうか

①持久カトレーニング	散歩、エアロバイク	
②筋カトレーニング	下肢の筋カトレーニング	下肢の筋肉は歩くために必要となります
	上肢の筋カトレーニング	手の動作は息切れが生じやすいため避けられる傾向にあります。下肢の筋力低下を補うために上肢の協力が必要になることがあります
③柔軟性トレーニング	呼吸筋ストレッチなど	

● 最後に

上にあげた3つのトレーニングをするにあたり、種類や負荷量・回数など決めることが大切です。PT・OTといった専門職の指導のもと運動をするようにしましょう。

※今回あげたプログラムだけが呼吸リハビリプログラムではありません。利用者様の状態に合わせてプログラムの設定が必要になります。

私がこの記事を書きました！



●理学療法士 高橋英樹 (駒込営業所勤務)

理学療法士の高橋です。しもふりに入社して8年半が経ちました。

しもふりに勤務してからコロナの影響もあり、一人旅という趣味を持つようになりました。

今まで広島、長野、大阪、京都、奈良、島根などの土地を訪れましたが次は何処に行こうか考え中です。利用者様からもおすすめの観光地を聞きながら参考にしています(笑)

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 5名 理学療法士 2名 作業療法士 3名 事務 1名 計 11名(2024年9月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。