

呼吸リハビリテーションで

「やりたい」を「できる」

にしましょう！



監修：玉木 彰

兵庫医科大学 教授・医学博士
リハビリテーション学部長
リハビリテーション科学研究科長
一般社団法人 日本呼吸理学療法学会 理事長

悪循環

息切れが嫌で動くことをあきらめていませんか？



動かないと、食欲不振・体力や筋力低下でますます息切れが！

呼吸リハビリテーションを 実施すると

好循環



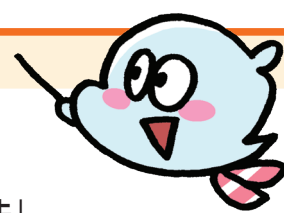
息切れが改善し、動くことが楽に！体力や筋力がアップし、生活がより活動的に！旅行や趣味も楽しむ生活へ

呼吸リハビリテーションとは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）やぜん息といった呼吸器疾患で生じる息切れや咳、痰などのつらい症状を緩和し、毎日をすこやかに過ごすための治療法のこと。

具体的な内容や効果は、

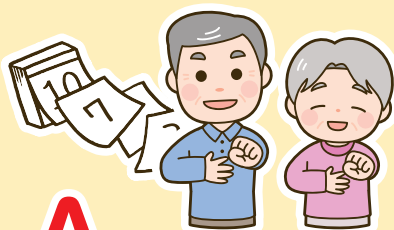
- ▶ 患者さんそれぞれに適した「運動療法」による筋力や持久力の向上
- ▶ 自分の病気を理解して治療に取り組むための「セルフマネジメント」教育
- ▶ 食事の見直しなどの「栄養療法」
- ▶ 患者さん・ご家族に対する「心理的・社会的支援」など
- ▶ 不安と抑うつ、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の改善の効果も！



運動療法のポイント！



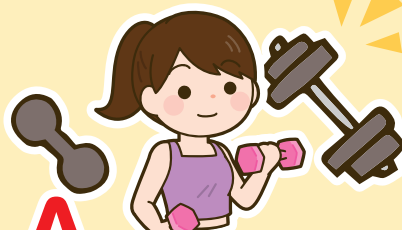
運動の頻度



A

週3回以上！

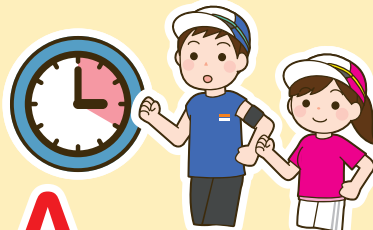
運動の強度



A

ややきついを
目安に！

運動時間



A

20分以上
行うことを
目標に！

運動の種類



A

足の筋力
トレーニングや
歩行を中心に！

呼吸機能が同じような方でも、息切れや運動能力には個人差があります。ご自身の体力に合わせて行いましょう！

呼吸筋ストレッチ

背中・胸のストレッチ 吸う筋肉の体操



5回ずつ
1日2セット

顔を上げながら鼻からゆっくり息を吸い、胸を拡げて、胸の伸びを感じます。

腹部・体側のストレッチ はく筋肉の体操



左右5回ずつ
1日2セット

①手を頭の後ろにあてて、鼻からゆっくり息を吸います。
②口からゆっくり息を吐きながら、肘を頭の上に持ち上げるように体の側面を伸ばしていきます。

背中のストレッチ 吸う筋肉の体操



3回ずつ
1日2セット

①膝を曲げ、手は胸の前で軽く組みます。ゆっくりと鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。
②鼻からゆっくり息を吸いながら、腕を前に伸ばします。
③口から息を吐きながら、腕を胸の前に戻します。

肩のストレッチ 吸う筋肉の体操



3回ずつ
1日2セット

①鼻から息を吸いながら肩を上げていきます。
②口から息を吐きながら、肩を後ろに回して元に戻します。

呼吸リハビリテーション
マニュアルを含む
パンフレットの紹介・
申込はこちらから！
【環境再生保全機構 HP】



呼吸リハビリテーションマニュアル



COPD に関する知識や技術を分かりやすく解説したマニュアルです。テーマ別に全7冊あります。

■送料を含めて無料で提供しています。
環境再生保全機構HPでは電子データをご覧いただけます。



独立行政法人 環境再生保全機構



環境省

※公害健康被害予防事業として、ぜん息及び COPD の方に対し、呼吸リハビリテーションの普及を進めています。