

2020年度 呼吸器室中止のお知らせ

2020年度 呼吸器教室・呼吸器バスハイクは新型コロナウイルス感染防止のため中止いたします。

また、開催の際は改めてお知らせいたしますので皆様方には大変ご迷惑お掛けいたしますがよろしくお願いいたします。

開催中止にあたり、自己管理をいただくために簡単な自主練習の方法を掲載しております。無理なく実施いただけると幸いです。

リハビリテーション室

自宅でできる呼吸法と運動のご紹介

口すぼめ呼吸



腹式呼吸

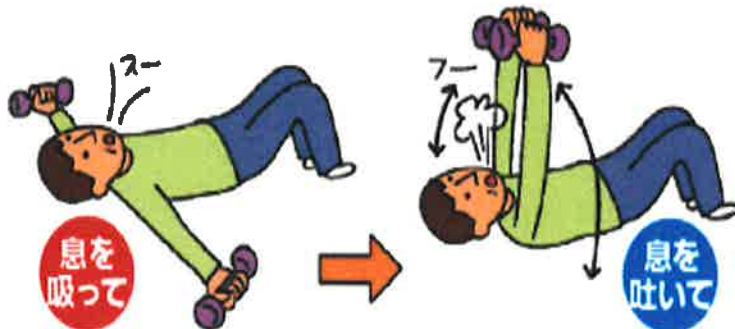


筋力トレーニング

<上肢を鍛える> ペットボトルを使用

上肢の筋肉を鍛えることで、手を使う動作がスムーズになり、息切れが軽減します。

- ①おもりを持って、腕を横に伸ばします。
- ②息を吐きながら腕を上げ、吐き終わるまでに戻します。



<下肢を鍛える> (各5回)

下肢の筋肉は歩行や日常生活のあらゆる動作に必要です。

- ①両ひざを立てます。
- ②鼻から息を吸います。



- ③息を吐きながら片足を上げ、吐き終わるまでフーに下におろします。

