

病院だより109



呼吸リハビリテーションについて

美祿市立病院でリハビリテーションを実施している患者さんの平均年齢は80歳を超えており、肺炎や誤嚥性肺炎に対する取組みの必要性が高くなっています。

食事、お水及び唾液を飲み込む過程で、間違っ肺に入り込むことを誤嚥といい、嚥下機能が低下すると食事を飲み込む時だけでなく、眠っている時や無意識の中でも絶えずリスクがあるといわれています。そこで、当院では、前述のリスクを減らすため、腹式呼吸や口すぼめ呼吸を習慣化することで、入浴、着替え及び掃除など日常生活も快適に過ごせるよう指導しています。ポイントは、息を吸うことばかりを意識せず、ゆっくり細く長く吐くようにし、動作中は呼吸を止めないことも重要です（参照：基本の歩き方）。また、食事に対してもチームで取組んでおり、食事の際の呼吸のタイミングや姿勢の指導、食事内容の検討なども行っています。

日頃から適度な運動を心がけ、体力増進につとめていきましょう。最近、少し体を動かすと息切れがするなど不安のある市民のみなさん、一度主治医の先生へご相談ください。

基本の歩き方

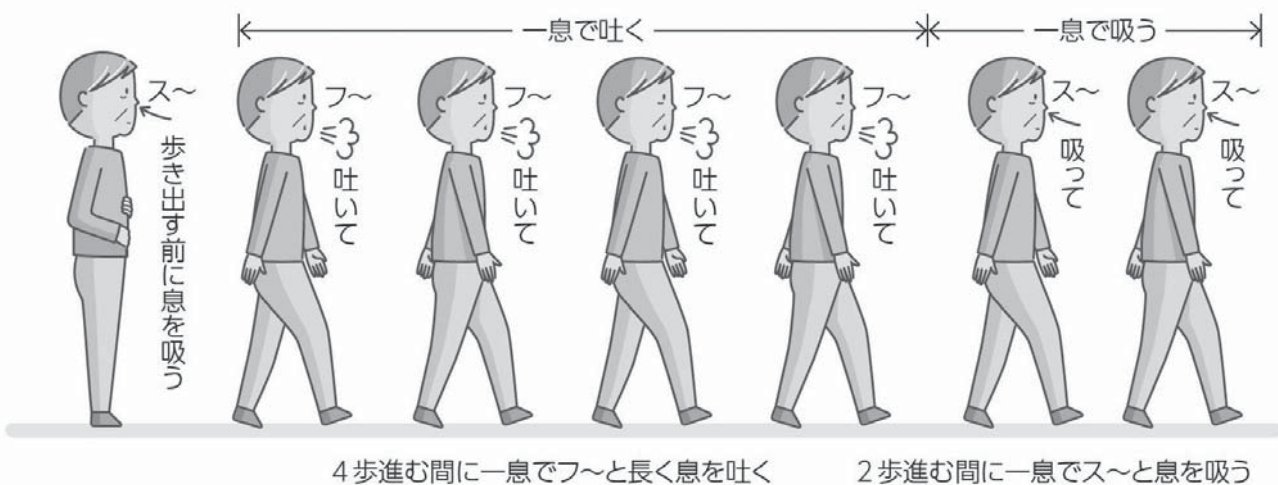
手順1 歩き出す前に息を吸います。

手順2 息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進み、息を吸いながら「1、2」と2歩進み、また息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進みます。これを繰り返して歩きます。

ワンポイントアドバイス！

○早く歩くことが目的ではなく、どれだけ長く歩けるかが大切です。

○最初は、息を吐きながら「1、2、3」と3歩進み。なれたら4歩、5歩と増やして、ゆっくりと息を吐きながら歩きましょう



出典：独立行政法人 環境再生保全機構「呼吸リハビリテーションマニュアル③日常生活の工夫（P.14）」