



呼吸訓練



World
PT Day
2021

新型コロナウイルス感染症後の肺の回復には呼吸訓練が有効です。不安やストレス対処に役立つだけでなく、横隔膜の機能を回復させ、肺活量を増加させます。呼吸は楽で静かであるべきです。もし呼吸している音が聞こえていけば、それは過度に働かせすぎかもしれません。理学療法士は以下の呼吸訓練を指導してくれます。

1 仰向けでの呼吸訓練

仰向けに寝て、足の裏がベッドにつくように膝を曲げます。

2 うつ伏せでの呼吸訓練

呼吸がしやすいよう手に頭をのせて、うつぶせになります。

3 座ったままでの呼吸訓練

ベッドの端や丈夫な椅子にまっすぐ座ります。

4 立ったままでの呼吸訓練

両手をお腹の脇に置いて真っすぐ立ちます。

- ・両手をお腹の上か横に置きます。
- ・口は閉じたままにしておきます。
- ・鼻から静かに息を吸い、お腹が膨らんでいくのを感じてください。
- ・深く息を吸う必要はありません。大きな呼吸は活動のためにとっておきましょう。

- ・息を吐くときは、空気がゆっくりと肺から出ていくのを待ちます。空気を押し出したり、強く吐く必要はありません。緊張が解けていくのを感じながら息を吐いていきましょう。
- ・これを1分間繰り返します。

5 あくびから笑顔の呼吸訓練

- ・ベッドの端や丈夫な椅子に真っすぐ座ります。
- ・両手を頭上に伸ばし、大きく伸ばしながらあくびをします。
- ・腕を下ろし、3秒間(鼻からゆっくり息を吐きながら)笑顔の状態を作ります。
- ・これを1分間繰り返します。

このエクササイズは深呼吸の動きを取り入れており、腕や肩の協調性の向上や強化に効果があります。また胸郭にある筋肉を活性化にし、横隔膜を広げるスペースを確保します。

6 ハミング(鼻歌)呼吸訓練

- ・ベッドの端や丈夫な椅子に真っすぐ座ります。
- ・両手をお腹の上か横に置きます。
- ・唇を閉じたまま鼻から静かに息を吸って、お腹が膨らむのを感じます。
- ・いったん肺に空気が溜まったら唇は閉じたまま、「ン————」とハミングしながら息を吐きます。この時どの程度、手が沈んでいくかに注目して下さい。
- ・もう一度鼻から息を吸い、ハミングしながら鼻で息を吐きだします。
- ・これを1分間繰り返します。

この情報は以下の情報源を参考にしています：

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

次のような症状がある場合、訓練は行わずに主治医に相談してください：熱、安静時の息切れや呼吸困難、胸の痛みや動悸、新たな足の浮腫がある場合。

次の症状のいずれかが出た際はただちに訓練を中止してください：めまい、通常以上の息切れ、胸の痛み、冷感、冷や汗、過度な倦怠感、不整脈、その他緊急と感じる症状を感じた場合。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday