

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。

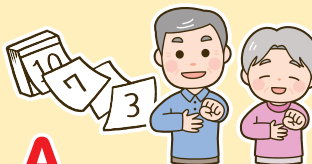
具体的な内容や効果は、

- ▶ 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とは？



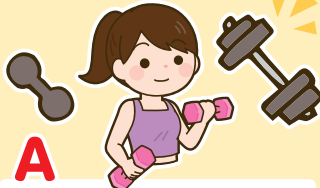
運動の頻度



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！



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。

まずはこれから
始めて
みましょう！

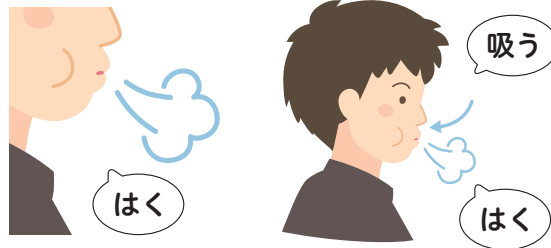
呼吸筋ストレッチ&運動

効率の良い呼吸方法を身につけることで、今まで息切れのため
できなかった動作が徐々にできるようになります！



口すぼめ呼吸

- 鼻から息を吸い、口をすぼめて細くし、ゆっくりと吐き出します。
- 慣れてきたら、息を吸う長さに対して、息を吐く長さが2倍になるようにしてみましょう。



ポイント



動作（力を入れる）時は、口すぼめ呼吸を意識して息を吐きながら行うと、息切れが少なく楽にできるようになります。

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

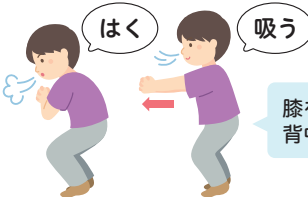
左右5回ずつ
1日2セット



- 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

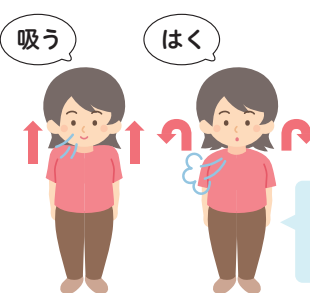


膝を曲げて
背中を丸めよう

- 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



肩は後ろに
グルーっと
大きく回そう

- 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。

運動

ふくらはぎの運動 つま先立ち

10回ずつ
1日2セット



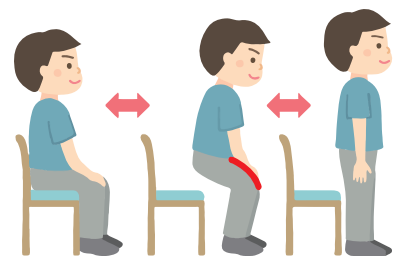
ふくらはぎを意識しながら、かかとをゆっくり上げます。
※かかと付近に痛みがある方は実施しないでください。

全身の運動 椅子からの立ち座り

背すじをしっかりと伸ばして座り、そこからお辞儀をしながらゆっくりと立ち上がります。

※赤い部分を意識してゆっくり立ち座ります。

10回ずつ
1日2セット



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。



呼吸ケアサポートチーム
国内認定施設
(呼吸リハビリテーションに
力を入れている施設)の
検索はこちらから！