

STEP 2 息のコツ

呼吸の基本は、息を吸うときは腹式呼吸、はくときは口すぼめ呼吸です。



日常生活動作で活用すると...



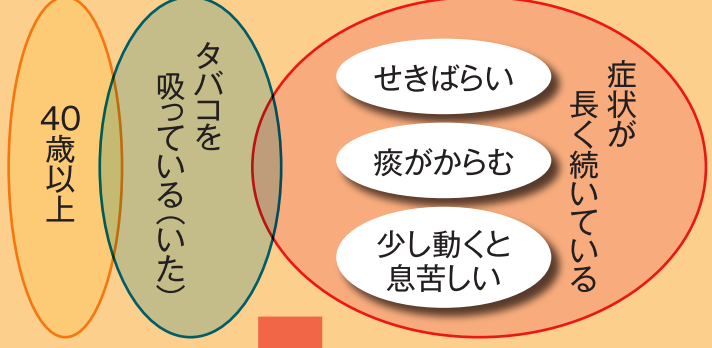
ポイント 動くときや力を入れるときに息をはくと、負担が軽くなります。

STEP zero チェック

シーオーピーディー まんせいはいそくせいはいしっかん
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

必要な量の空気が肺を出入りできなくなる「気流制限」を起こす病気の総称。主な原因:「たばこ」や「有毒ガス」など

こんな症状はありませんか?



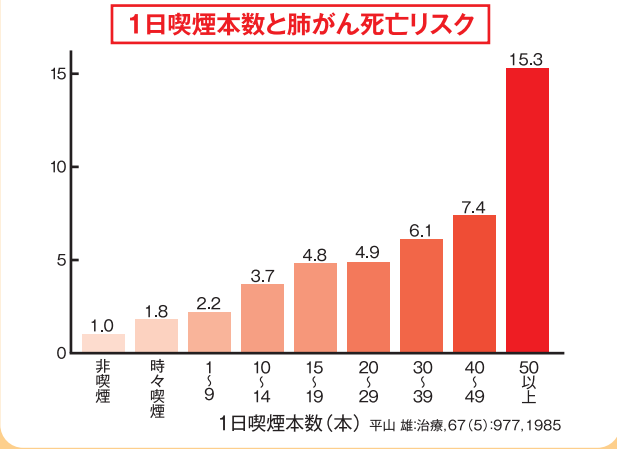
重症になると...
● 普段も息苦しい!
● 酸素ボンベが必要!

喫煙はCOPDだけでなくガンや虚血性心疾患などのリスクを高めます。

豆知識

1日に吸うタバコの本数 × タバコを吸っている年数
400以上で肺ガン危険群!
(ブリックマンの喫煙指数による)

【例】
現在40歳
1日20本を20歳から吸っている
(20本×20年=400)



睡眠時無呼吸症候群
眠っているあいだに繰り返し呼吸が止まり、血液中の酸素が低下したり睡眠が妨げられます。主な原因:「肥満」や「あごが小さい」など



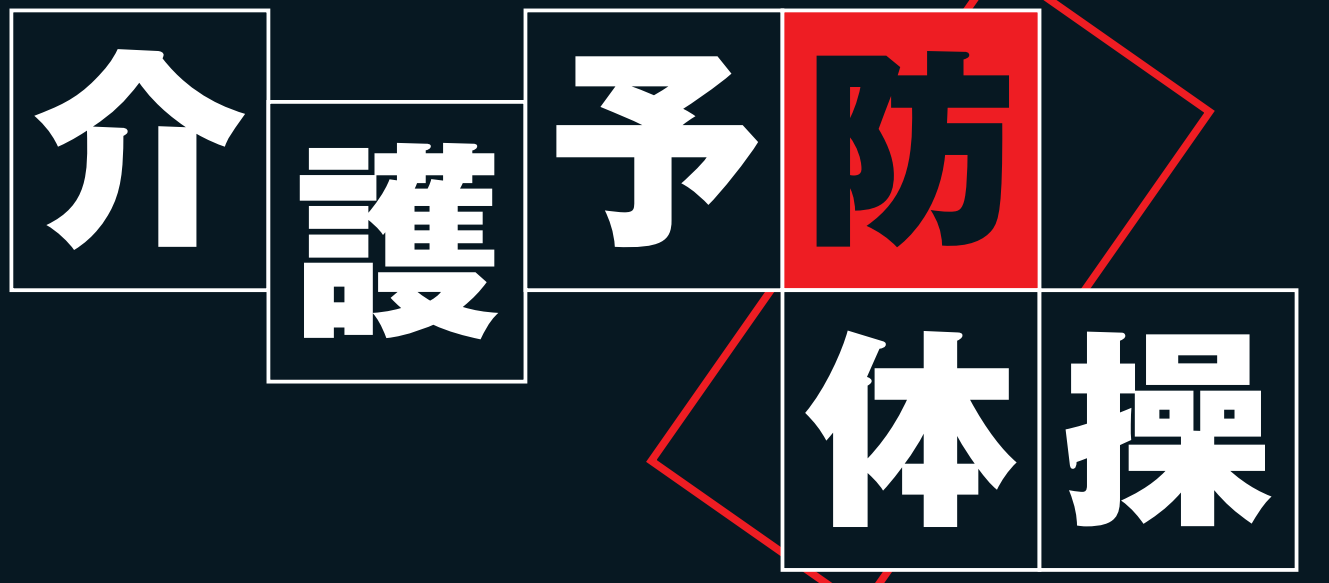
放置しておく...
● 糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などを引き起こす!
● 居眠り運転による交通事故!

〈お問い合わせ〉

■ **吉野川市地域包括支援センター**
〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1 (吉野川市役所本館2階)
TEL0883-22-2265 FAX0883-22-2260

■ **徳島県地域リハビリテーション地域支援センター**
医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター



美と健康のハンドブック

VOL.11
2013

もっと呼吸をイキイキと

3つのステップ

STEP1 呼吸
STEP2 息のコツ
STEP3 呼吸筋ストレッチ体操
STEPzero チェック

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- 自分のペースを守る
- 呼吸を止めない
- 痛みがあれば注意する
- 無理をしない
- ゆっくり行う
- 反動をつけない