

# 松葉園～リハビリ通信～ 令和3年6月号

現在、3名のリハビリ専門職が皆様の身体や生活の支援をしています。

## 今月のリハビリ風景

背筋を伸ばしましょう！



※写真:左から  
笠原、市川、後藤

すごい集中力です(^^♪



## ～呼吸を意識する～

呼吸には胸式と腹式の2種類があり、女性の多くは胸式で息をしていると言われています。腹式呼吸には、リラックスやダイエット効果もありますので、おススメの呼吸法です。更に、腹式呼吸と一緒に、口すぼめ呼吸も練習しておくことで、肺の機能が落ちてしまった場合、肺に残って換気されない空気が吐き出しやすくなりますので、血中酸素飽和度も保ちやすくなります。松葉園では、肺切除後や慢性閉塞性肺疾患などの利用者様に、これらの呼吸方法の練習を行っています。

### 口すぼめ呼吸

①鼻から息を吸います。



②唇を軽く閉じて、口からゆっくりと吐き出します。



### 腹式呼吸

①軽く膝を曲げて立てます。手を胸とお腹に置きます。



②鼻から息を吸い込み、お腹がふくらむのを手で確認します。



③お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐きましょう。

