

認知症予防活動・地域貢献活動

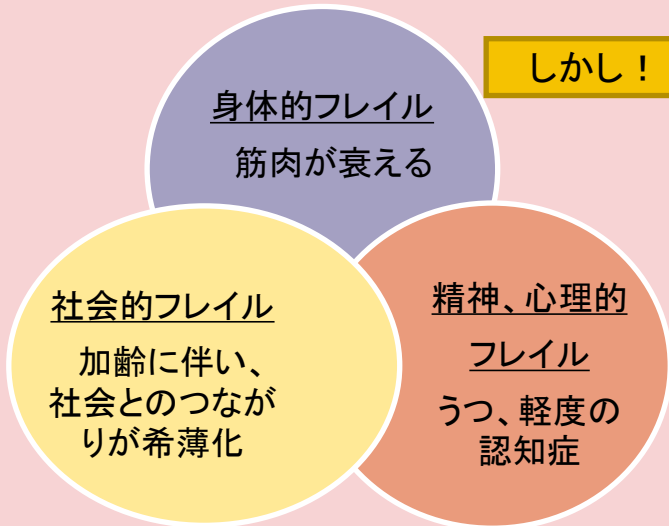
介護老人保健施設 西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ No.6
呼吸筋トレーニング
フレイル予防

フレイル（虚弱）とは？...健康な状態と要介護状態の中間を表します

◎3つのフレイルが連鎖することで、自立度の低下は進みます



自分の状態に向き合い予防に取り組む事で、進行を緩やかにすることができます

★フレイルの介入方法

- 1 持病のコントロール
- 2 運動療法と栄養療法
- 3 感染症の予防

今回はフレイルの介入方法の中から「3、感染症の予防」に着目し、呼吸筋トレーニングを紹介します。

☆呼吸筋を鍛える効果

- ・心肺機能の低下を防ぐことができる
- ・姿勢を整え、ケガの予防や疲労の軽減も期待できる



☆呼吸筋を鍛えるためのポイント

1. 上半身のストレッチを行う
2. 鼻から息を吸う
3. 口をすぼめて口から息を吐く

①鼻から息を吸う



②口をすぼめて口から息を吐く



医療法人社団橋会介護老人保健施設
西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631

自宅でできる呼吸筋トレーニング方法

～それぞれ3回ずつを目安に行ってみましょう



1.まずは上半身のストレッチを行います。
胸部、背部の筋肉の柔軟性は呼吸の動きにも影響します。

【胸のストレッチ】



①腰の後ろで手を組み、鼻からゆっくり息を吸います



※手を合わせるだけでもOKです



②口からゆっくり息を吐きながら、肩甲骨を寄せるイメージで両腕を下へ伸ばします
息を吐ききったら、①の姿勢へ戻します

【背中ストレッチ】



①胸の前で両手を組みます



②鼻から息をゆっくり吸いながら背中を丸め、両腕を前に伸ばします

③息を吸いきったら、今度は口からゆっくり息を吐きながら元の姿勢に戻します

2.胸式呼吸

※座った姿勢で行います

①脇腹に手を当て、口からゆっくり息を吐き出す。



②鼻からゆっくり息を吸い込む。

息切れを感じやすくなったなあ

むせることが増えたなあ

3.腹式呼吸

※横になり、軽く足を曲げ楽な姿勢をとります

①利き手をお腹へおく。



②鼻からゆっくり息を吸い込む。



③口からゆっくり息を吐き出す。

そうした気づきから、行動を変えられます。
無理なくトライしてみてください！☆