



リハビリ便り

鬼は外〜福は内〜。

早いもので二〇二三年も一ヶ月経ちました。節分の時期ですね。節分とは季節の分かれ目であり冬と春を分けるという意味があります。寒暖差が激しく体調を崩れる方が多くなっています。依然として寒さは厳しく空気は乾燥しているのです。喉を痛めたり、免疫が下がったり肺炎になったりすることが多い時期でもあります。そこで今回は、呼吸器疾患に対するリハビリについてお話します。

【呼吸器疾患とは】

気管や気管支、肺などに起こる疾患の事であり、咳や、呼吸困難、発熱など多様な症状があります。その中でも

「気管支喘息」
「COPD」

「肺癌」

「肺炎」は**呼吸器の四大疾患**と呼ばれています。

【リハビリの関わり】

症状が悪くならないように予防したり、十分な呼吸が行えず息苦しさを感じている方に、体力テストや呼吸の検査等を行います。結果を踏まえ、呼吸状態の改善に必要な筋肉の運動や、全身運動として歩行練習を行います。症状の改善を目指します。そこで今回は運動の一部を紹介いたします。

【運動メニュー】

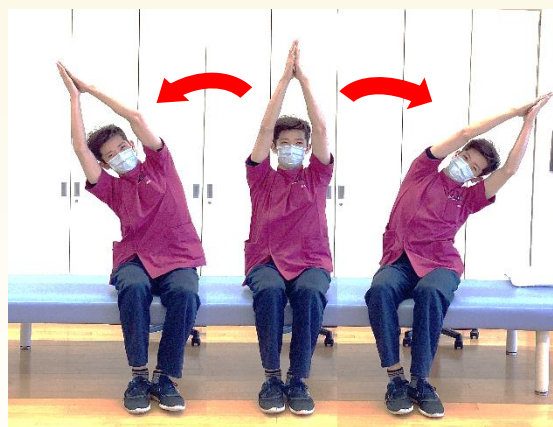
① 腹式呼吸

■ ゆっくり鼻から息を吸ってお腹を膨らませる。
■ **口をすぼめて**ゆっくり息を吐き切る。



② 体幹の側屈体操

■ 手を組んで上に伸ばす。
■ ゆっくりと身体を横に倒して**脇腹を伸ばす**。



【最後に】

胸の動きが硬いと、柔軟な人に比べて、呼吸に余分な体力を使い、息切れが強くなると言われています。これらの運動を行う事で、胸の動きが改善され、呼吸が楽なるように努める事が重要です。息があがる等の症状がある時は早めに主治医にご相談することをお勧めします。

小児リハビリのお知らせ

初回到小児科医師の診察が必要です。
初診：右記問い合わせ番号にて、要予約

【診療内容】
作業療法・言語聴覚療法

【対象となる方】
3歳～小学生程度

【時間】
月・火・水・木・金・土（毎月2回日曜診療実施）
（午前）9：00～12：00
（午後）13：40～16：40

【保護者会実施のお知らせ】

日時：2023年2月14日（火）
場所：天心堂へつぎ病院 3F 大会議室
対象：へつぎ病院小児リハビリ通院児の保護者
内容：『子どもの発達について考える』
講師：公認心理師 赤木 雅智

●新型コロナウイルス感染症について
大分県内の感染状況により中止となる可能性もあります。

【問い合わせ先】
リハビリテーション科
担当：水津・川上 電話：（097）529-5611