

## <呼吸リハビリテーションとは>

私たち人間は身体を動かすこと（活動）をしなければだんだん衰え、弱くなってしまいます。呼吸器疾患などにより、息切れが生じると活動が減ってしまうことで徐々に足腰が弱くなり、足腰が弱くなることでさらに動いたときの息切れが強くなるという悪循環を起こしてしまいます。

呼吸リハビリテーションは、歩行や日常生活の基礎となる運動能力の改善や息切れの軽減に効果があり、生活の質の向上に繋がるとされています。

## <呼吸リハビリテーションの内容>

息切れを軽減するには残された呼吸機能を最大限に使用し、日常生活に必要な筋力を改善することが必要です。呼吸リハビリテーションでは息切れを起こさないように、呼吸状態に応じて呼吸方法の指導や呼吸筋のストレッチを実施しながら、適切な運動を行っていきます。また患者さん自身で行える練習や日常生活動作の指導、在宅酸素療法の使用についての相談や助言なども適宜行っていきます。

肺炎などによる急性呼吸不全では痰の喀出が困難となり、回復が遅れたり、増悪する場合があります。当院では急性期の時点から呼吸リハビリテーションを開始し、痰の移動や喀出の促進を行いながら、入院中に筋力や体力が低下しないように、早期離床を積極的に取り組んでいます。

