

体の調子はいかがでしょうか？風邪などひいていませんか？  
春はもうすぐそこまで来ています。



## ★喘息のリハビリテーション★

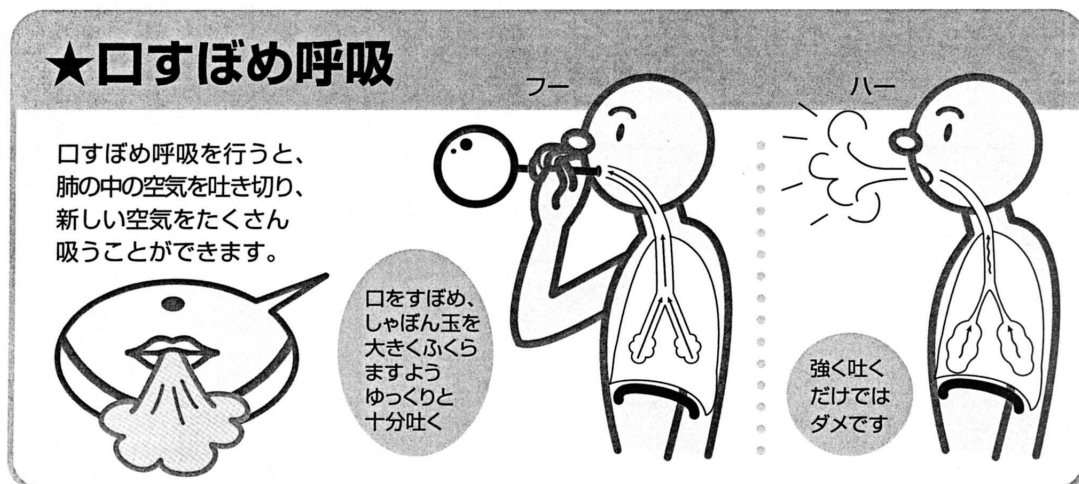
正しい呼吸法を知っていますか？  
今月は「口すぼめ呼吸」と腹式呼吸についてです。  
ぜひ読みながらやってみてくださいね！

### 口すぼめ呼吸

喘息発作では気道が細くなっているため、肺の中の汚れた空気が出にくくなっています。  
口をすぼめると、通常の呼吸時と比べて体の中で肺を風船のようにふくらませるような感じになります。こうすると気道が押し広げられて肺の中の汚れた空気が出やすくなるため、新鮮な空気が入りやすくなります。

### 実際にやってみましょう！

- ① まず鼻をかんで、鼻の通りをよくしましょう。
- ② 鼻から普通に息を吸います。  
(このとき、自分の頭の中で『1、2』と数えながら息を吸いましょう)。
- ③ 口笛を吹くような感じで口をすぼめます。
- ④ 口をすぼめたまま息をはきだします。  
(このとき、自分の頭の中で『1、2、3、4』と数えながら息をはきます)



### ポイント

息をはきだす時、**無理に空気をしぼり出そうとははいけません。**  
吸う時間とはく時間の比率は1：3で、ゆっくりはきましょう。

## 腹式呼吸

私たちの呼吸は胸腹式呼吸で行われています。

胸式呼吸は30~40%で、腹式呼吸が60~70%を占めています。

喘息発作がおきると、あわてて酸素を取り込もうとするため、パニックになり浅い呼吸になります。

腹式呼吸を意識してゆっくり行うことは、呼吸パターンを正常にするために大切です。

## 実際にやってみましょう！

- ① まず股関節とひざを曲げて(こうすると腹筋の緊張がゆるみます)、仰向けに寝ます。
- ② 胸とおなかに手をあてます。
- ③ おなかに当てた手を軽く押しながら、おなかをへこませて息をはきだします。
- ④ 鼻から息を吸いながら、おなかに当てた手を押し上げるようにおなかをふくらませます。  
(※このとき胸に当てた手があまり動かないようにしましょう。)
- ⑤ 口をすぼめておなかに当てた手を軽く押しながら息をゆっくりはきだします。

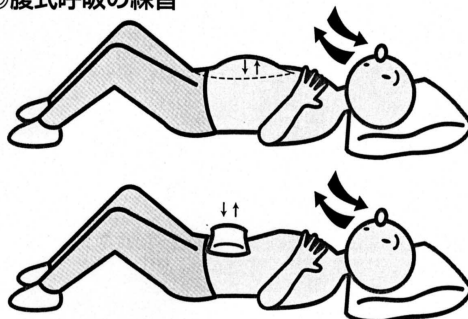
◎呼吸のリズムをゆっくりと・・・

1、2、3、4(イチ、ニ、サン、シ)・・・

5、6(ゴ、ロク)・・・



◎腹式呼吸の練習

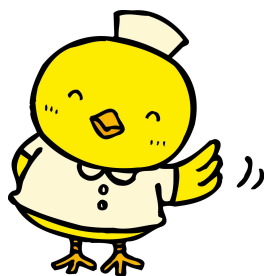


●足を立てて…  
おなかの動きが  
分かりやすくなります。

●重りをのせて…  
本や砂糖、塩の袋(0.5~3kg)  
を、おなかにのせて練習する  
と横隔膜が鍛えられます。1  
日に2回、朝夕10分ずつ練  
習するとよいでしょう。

## ポイント

息をはき出す時、**無理に空気をしぼり出そうとはしてはいけません。**  
吸う時間とはく時間の比率は1：3で、ゆっくりはきましょう。



口すぼめ呼吸と腹式呼吸が身についたら  
日常生活にとり入れて積極的に歩くよう  
にしましょう！

## お知らせ

喘息ニュースは2008年4月より発行しています。  
過去のニュースが欲しい方はスタッフまで気軽におたずね下さい。