

## ■入院呼吸リハビリテーション■

入院の呼吸リハビリテーションでは約**6週間**の計画的な入院により、プログラムに従った慢性的な呼吸器の病気とのつきあい方を学びます。

日々のリハビリテーションのほか、週2回の呼吸リハビリ教室では、呼吸器の病気とどのように付き合うのか、専門の医療スタッフがレクチャーします。いろいろなご質問にもお答えいたします。外来の方も参加できます。

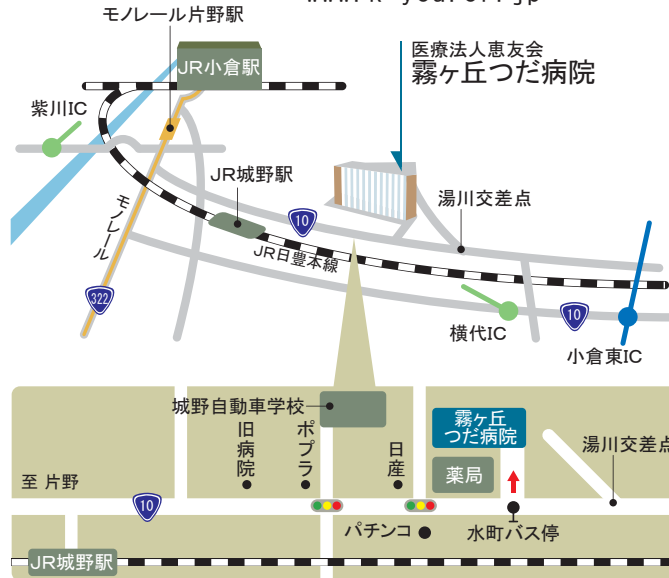
### 呼吸リハビリ教室内容

- 津田徹 院長  
呼吸の仕組み 病気を理解しましょう 禁煙
- 江里口 / 板木 / 長田 / 松田 理学療法士  
呼吸訓練 排痰法 運動療法  
体力を有効に使おう
- 山本 薬剤師  
薬とのつきあい方と正しい理解
- 中山 看護部長  
酸素療法 リビングウイル
- 浜崎看護師長 / 浜根・吉田看護主任  
急性増悪の見極めと病院への連絡  
吸入薬の使い方
- 末松 医療ソーシャルワーカー  
/ 加賀美ケアマネージャー  
心の健康 旅行 禁煙 福祉サービスの紹介
- 矢原 / 宗 管理栄養士  
呼吸と栄養
- 森槌 / 波多野 / 村岡 検査技師  
肺年齢 睡眠
- 呼吸ケアプロバイダー  
在宅酸素機器の取り扱いと操作方法

## 場所と診療時間のご案内

### 霧ヶ丘 つだ病院 ご案内図

〒802-0052  
北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20  
Tel. 093-921-0438  
www.k-you.or.jp



アクセス 【バス】 西鉄バス10番台(12を除く) 水町バス停前  
【JR】 日豊本線 JR 城野駅より徒歩15分  
【車】 都市高速：紫川ICより城野方面へ約5分  
九州自動車道：小倉東ICより小倉市街方面へ約5分  
(横代交差点を右折、安部山交差点を左折)

### 外来診療時間

午前 9:00~12:00  
午後 14:00~17:00  
休診：水曜午前  
土曜午後  
祝休日

# 息苦しさで お悩みの方へ

~呼吸リハビリテーションへの招待状~




**恵友会  
霧ヶ丘 つだ病院**  
呼吸リハビリセンター

北九州市小倉北区霧ヶ丘3丁目  
国道10号線沿い

お問い合わせ  
093-921-0501(直通)  
093-921-0438(代表)

# 呼吸リハビリテーションへの招待状

息苦しさでお悩みの方、  
呼吸リハビリテーションを  
始めてみませんか？

## ◆呼吸リハビリテーションとは？ ～有用性とその効果～

慢性の呼吸器の病気の方は、息切れのために動くこと自体が怖くなっていることがよくあります。でも、若い頃は運動して汗をかいたり、運動のすがるがしさを実感していたと思います。呼吸リハビリテーションの目的の一つはその運動のすがるがしさをもう一度思い出してもらうことにあります。「ちょっときついなあ」と思うような運動を毎日続けていると、着替えをしたり、お風呂に入ったり、炊事をしたりというような日常動作が楽になります。

呼吸リハビリテーションは吸入薬や飲み薬、酸素吸入というような治療を行っていても、さらなる効果が期待できます。動ける、楽になったという感じをつかんで、毎日を前向きに暮らすようにしましょう。



## ◆呼吸リハを開始するにあたって注意すべきこと

体調が悪い時（例えば、じっとしていても脈がいつもより早かったり、熱があったり、足が普段よりむくんでいる時など）はまず、かかりつけの先生や訪問看護師さんに相談しましょう。ゆっくりと自分のペースをつかんで呼吸リハビリテーションを行って行きましょう。



## ◆体内に痰がたまるとどのような影響があるか？

空気の通り道に痰がたまると、酸素が体の中に入りにくくなりますので、息苦しくなります。また、痰として細菌やウイルスを肺の外に出そうとしているのですが、痰が貯まると肺炎や気管支炎が起こりやすくなります。上手に苦しめないように、痰を出す方法を身につけましょう。



## ◆さあ、呼吸リハビリを始めましょう！

- 呼吸リハビリテーションは、継続することで体力が維持でき、息切れが軽くなります。せっかくついた体力も自宅で何もしないで引きこもりがちになると、足の筋肉はどんどん落ちて行き、息切れが強くなります。
- 運動を楽しみながら行うために、季節を感じるような歩行トレーニングのコースを作ったり、好きな音楽を取り入れたり、ウインドーショッピングをしたり（冬は風邪がはやっているので人混みはさげましょう）、目標を定めるために双六のように日本全国行脚するコース作る、というような工夫をしましょう。
- 一人で黙々と運動をすることはなかなか辛いことです。同じような病気を持った仲間と一緒に呼吸リハビリを継続することも大きな励みになります。



- 自宅で呼吸リハビリを継続しやすいように、患者さんが持って帰れるビデオも作りました。家族の方も一緒に体操などの運動を続けて、前向きに生活しましょう！



呼吸リハビリのビデオ・ガイドブック・運動日誌