

## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

日常生活で行う動作よりも、からだに強い負荷をかけることで、筋肉や関節、心臓、肺の働きを高め、息切れや疲労などの症状を軽くすることを目的に行われます。運動療法の効果を実感するためには、日々こつこつと続けることが大切です。すぐに効果があらわれるものではないですが、日常の楽しみを増やしてからだを動かすことを心がけましょう（参照：[からだを動かす（呼吸リハビリテーション）](#)）。

### ● 運動するときの注意点と工夫

- 事前に医師に相談しましょう。
- 体調が悪いときは無理をせず、運動量を減らすなど工夫しましょう（参照：[運動を控えたほうがよい場合](#)）。
- 息苦しくなったり、息が上がったら無理をせず休憩し、呼吸が楽になる姿勢（参照：[息苦しくなったときの対処法](#)）をとりましょう。



呼吸リハビリテーションは、なるべく病気の早い段階で開始することが大切です。病気や症状が進行してから始めると、息切れや空咳の影響が強くなり、効果を得にくくなってしまうのです。

## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

### ● 自宅でできる筋力トレーニング

1日1~2回、週3~5日（2日以上空けない）

#### ひざ伸ばし運動

- 1 背もたれのある椅子に腰かけ、背筋を伸ばす
- 2 片方のひざをゆっくりとまっすぐ前に伸ばす
- 3 呼吸を止めずにそのままの状態を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る
- 4 反対側も同様に行う

目安：1~3セット（左右各10回 = 1セット）

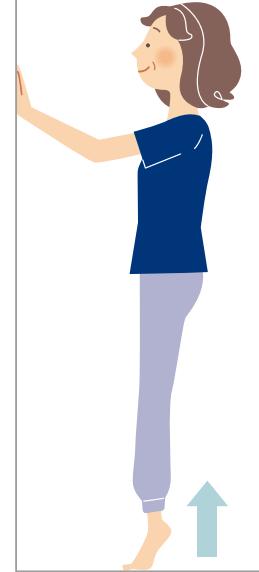


## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

### つま先立ち運動

- 1 壁に手をつき、足を肩幅の広さに開いて立つ
- 2 息を吐きながら、ゆっくりとかかとを上げる
- 3 呼吸を止めずにそのままの状態を保つ
- 4 ゆっくりとかかとを下ろす

目安：1～3セット（10回＝1セット）



## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

### スクワット運動

- 1 足を肩幅の広さに開いて立つ
- 2 椅子の背などをつかみ、息を吐きながらゆっくりとお尻を下ろす
- 3 呼吸を止めずにそのままの状態を保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る

目安：1～3セット（10回＝1セット）



## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

### 持久力トレーニング

#### ● ウォーキング

2週間程度続けることで慣れてくるため、その後もできる範囲で継続する。

最初は5分程度を目安にして開始し、徐々に慣れてきたら15~20分以上を目標としましょう。



#### ● 器具を使った運動

##### 自転車エルゴメータ

心肺機能や足腰を鍛えるために、自転車エルゴメータやトレッドミル（ルームランナー）などを用いて運動をしましょう。



適切な運動の強さは人によってそれぞれ異なります。「いつもよりやや強い」程度の息切れを目安にウォーキングをしてみましょう。

## 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション



[冊子をダウンロードする](#)

監修 :

長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 理学療法学分野  
教授 神津 玲 先生

 > 肺線維症と共に > 生活の工夫 > 息切れ・咳の対処法 > 【実践編】動画で見る呼吸リハビリテーション

 2023年10月作成