

# 呼吸リハビリテーション



ご自宅にリハビリの専門職（理学療法士、作業療法士）が訪問いたします。  
住み慣れたご自宅や地域で安心して暮らしましょう。  
リハビリはつらくありません。前向きな気持ちで取り組みましょう。

呼吸器の病気や手術の後、たんが多くなったり、日常生活で息切れが強く起こったりして、普段の活動が思うようにできなくなると体を動かすことがきつくなるために、普段の活動や外出を控えるようになってしまいます。その結果さらに身体機能や体力の低下が起こるといった悪循環が生じます。悪循環を断ち切り日常生活をより楽に行えるように呼吸リハビリテーションに取り組みましょう。

## 日常生活で困っていることや不安はありませんか

家の中を動くと息切れがする  
階段の登り降りでも息切れがする  
息切れがきつくて外出できない  
たんが多い たんが出しにくい  
体がかたい  
手足の筋力が弱っている  
ころびそうで不安  
着がえや洗面、食事、お風呂、トイレなどの  
日常生活での動作がおこないにくい  
ベッド上での生活になっている  
体力に不安がある  
その他、日常生活で困っていることがある。



訪問看護ステーション リ・ホーム  
〒651-1113 兵庫県神戸市北区鈴蘭台南町3-12-14  
TEL:078-907-5696 FAX:078-907-5697  
<https://soresys.co.jp/>



※ 事前にご自宅へリハビリの職員がご説明におうかがいいたします。  
ご希望される方は担当のケアマネージャー様にご相談ください

# 訪問リハビリでは この様なことをします

一人ひとりの心身の状態にあわせて  
下のような内容のリハビリを組み合わせた  
無理のないプログラムを行います

- ・健康状態や心身機能の観察と把握
- ・コンディション作り  
胸や首、手足の筋肉のリラクゼーション（脱力）
- ・呼吸関連の筋肉のストレッチ体操
- ・手足の筋力の運動
- ・呼吸法練習（口すぼめ呼吸 腹式呼吸）
- ・日常の生活動作中の息切れを軽減するための呼吸法の練習  
歩行練習や階段練習など（呼吸法を取り入れた）  
洗面や着替え、お風呂やトイレなど日常生活動作の練習
- ・たんを出す練習
- ・普段からご自分でできる呼吸リハビリテーションのご紹介
- ・その他

無理せず  
ゆっくり  
ゆっくり

