

喘息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)患者様の呼吸方法についてお話しします！

息苦しさを改善させる為には効果的な呼吸法を日常生活にとり入れることが大切です。

効果的な呼吸方法として「口すぼめ呼吸」や「腹式呼吸」をご紹介します。

口すぼめ呼吸

空気を効率よく吐き出す方法。

- ①口を閉じて鼻で息を吸い込む（2秒くらい）。
- ②口をすぼめてゆっくりと吐き出す（4秒くらい）。
※ロウソクの火を揺らすように軽く口をすぼめてゆっくり息を吐くイメージ。



腹式呼吸

横隔膜の動きをよくし、効率よく呼吸をする方法。

- ①仰向けに寝て、手を胸とお腹におく。
- ②鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認する。
- ③お腹が凹むのを確かめる。
- ④お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐く。
- ⑤仰向けでできるようになったら、座ったり、立ったりして実践しましょう。

※無理に空気をしぼりだそうとしないこと。



次に日常の動作(歩行・階段昇降時)での息苦しさを和らげる呼吸方法をご紹介します。

歩行時

- ①歩き出す前に息を吸う。
- ②息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進み、息を吸いながら「1、2」と2歩進み、また息を吐きながら「1、2、3、4」と4歩進む。
- ③これを繰り返して歩く。

※速く歩くことが目的ではなく、
どれだけ長く歩けるかが大切です。



階段を上がる時

- ①手すりに手を添えて、息を吸い、息を吐きながら上り始める。
- ②「1、2、3、4」と息を吐きながら4段上る。
- ③「1、2」と息を吸いながら休む。

ポイント



- ・日常生活の中でも、口すぼめ呼吸を忘れないようにしましょう。
- ・動くときは呼吸に合わせてゆっくり行うようにしましょう。
- ・力を入れる時は息を吐きながら行うことを忘れないようにしましょう。