

日常で出来るリハビリ

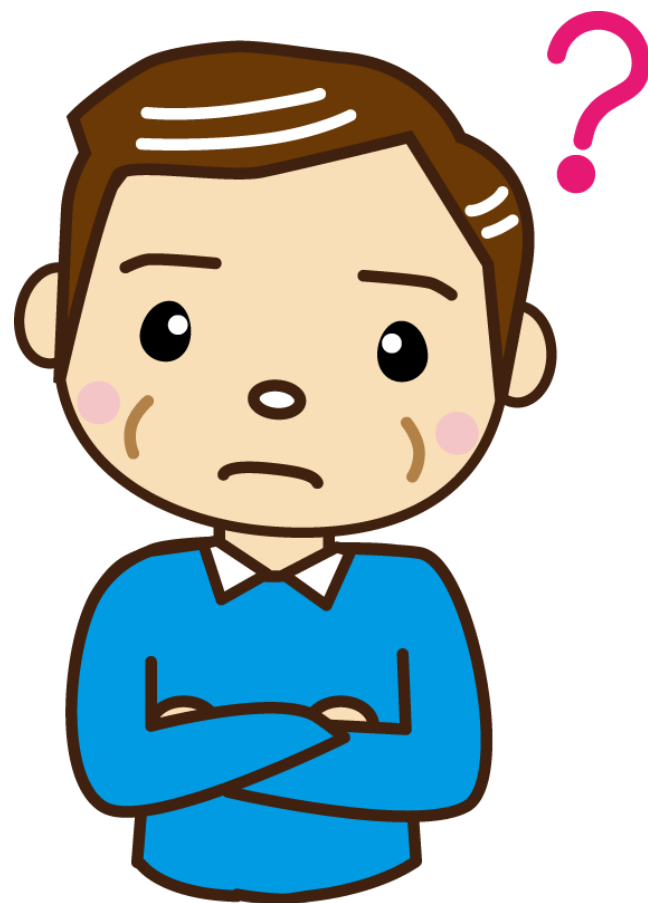
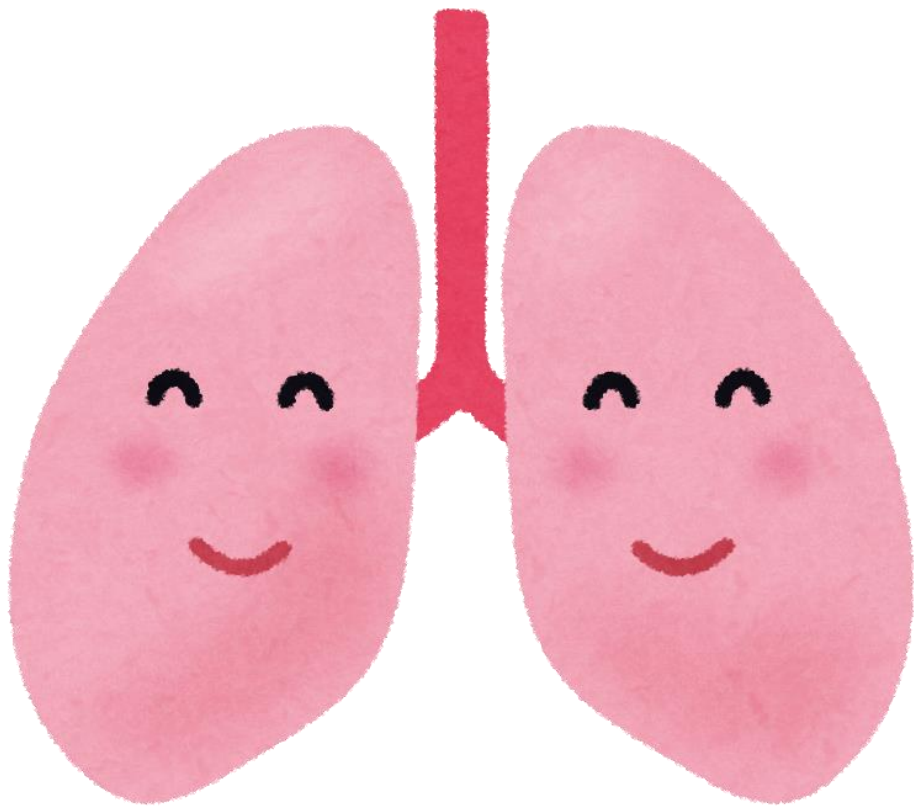


リハビリテーション科
理学療法士
佐野 大地

本日の内容

- 呼吸リハビリって？
- 呼吸リハビリの種類
- 運動で大切なこと
- 筋力トレーニングの方法

呼吸のリハビリって何？



整形外科



脳卒中

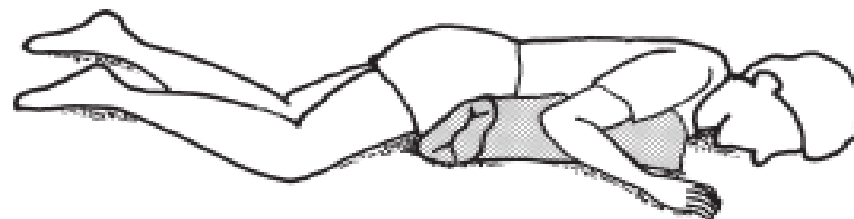


呼吸リハビリテーション

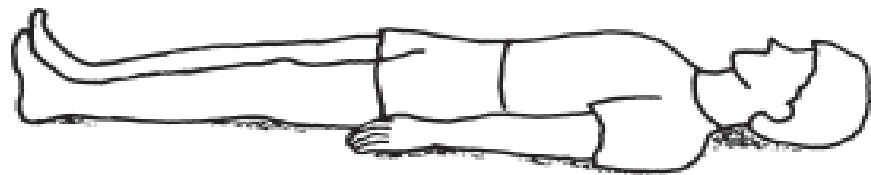
- コンディショニング
 - リラクゼーション
 - 呼吸練習
 - 排痰法
 - 胸郭可動域運動
- 運動
 - 筋力トレーニング
 - 有酸素運動



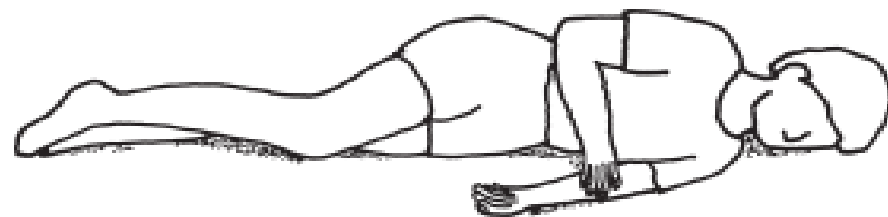
1. 腹臥位



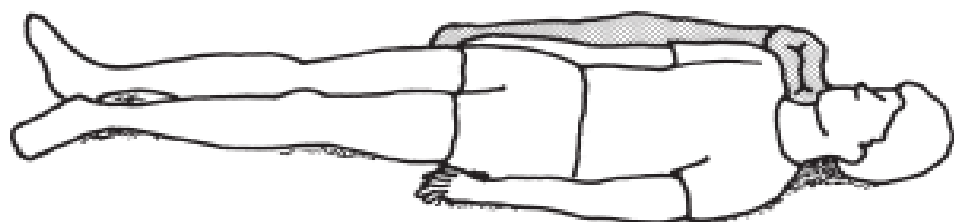
2. 45度前方へ傾けた側臥位



3. 背臥位



4. 側臥位



5. 45度後方へ傾けた側臥位

ハフイング



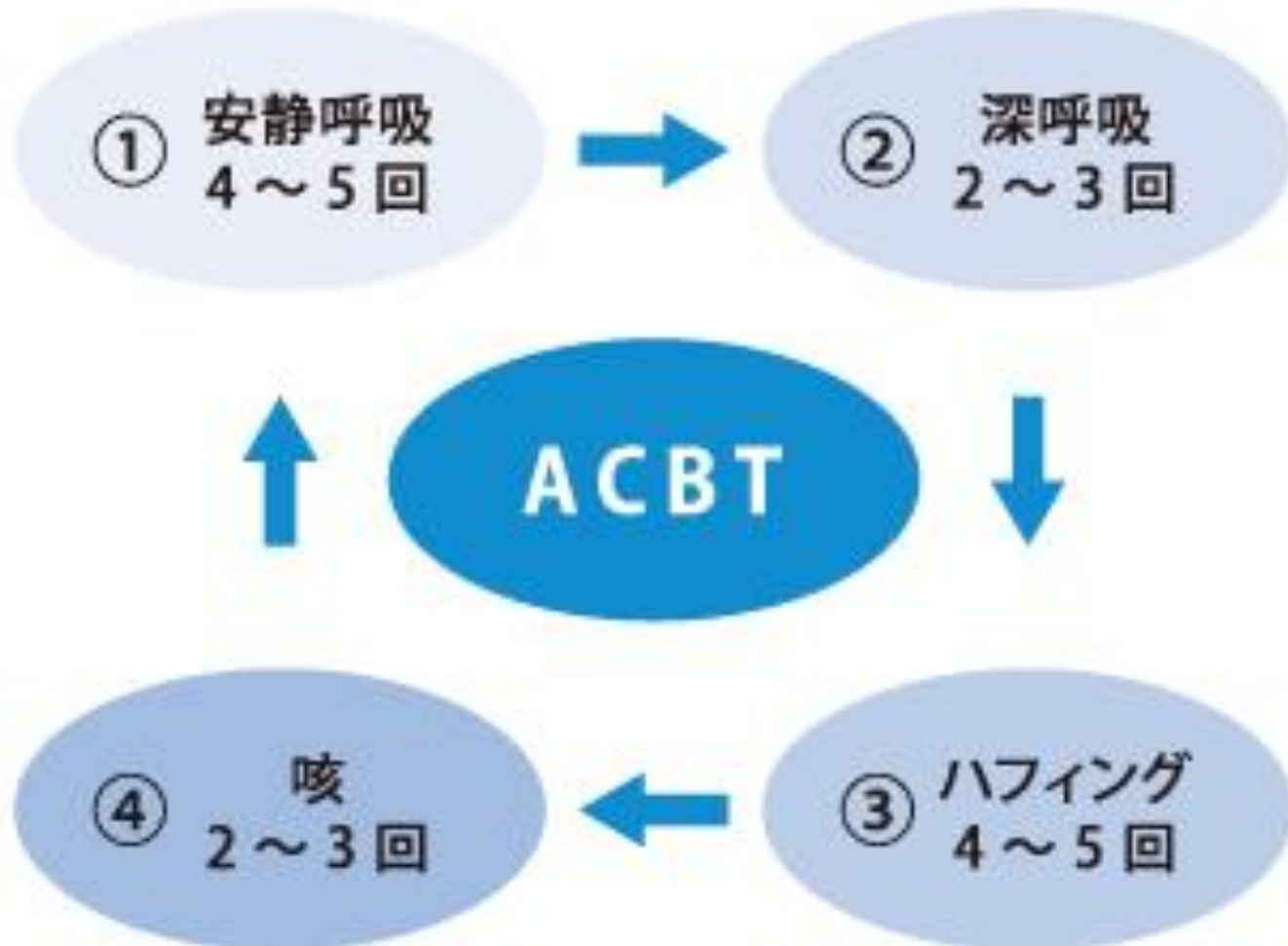
ハッ!



短く!
強く!

排痰法

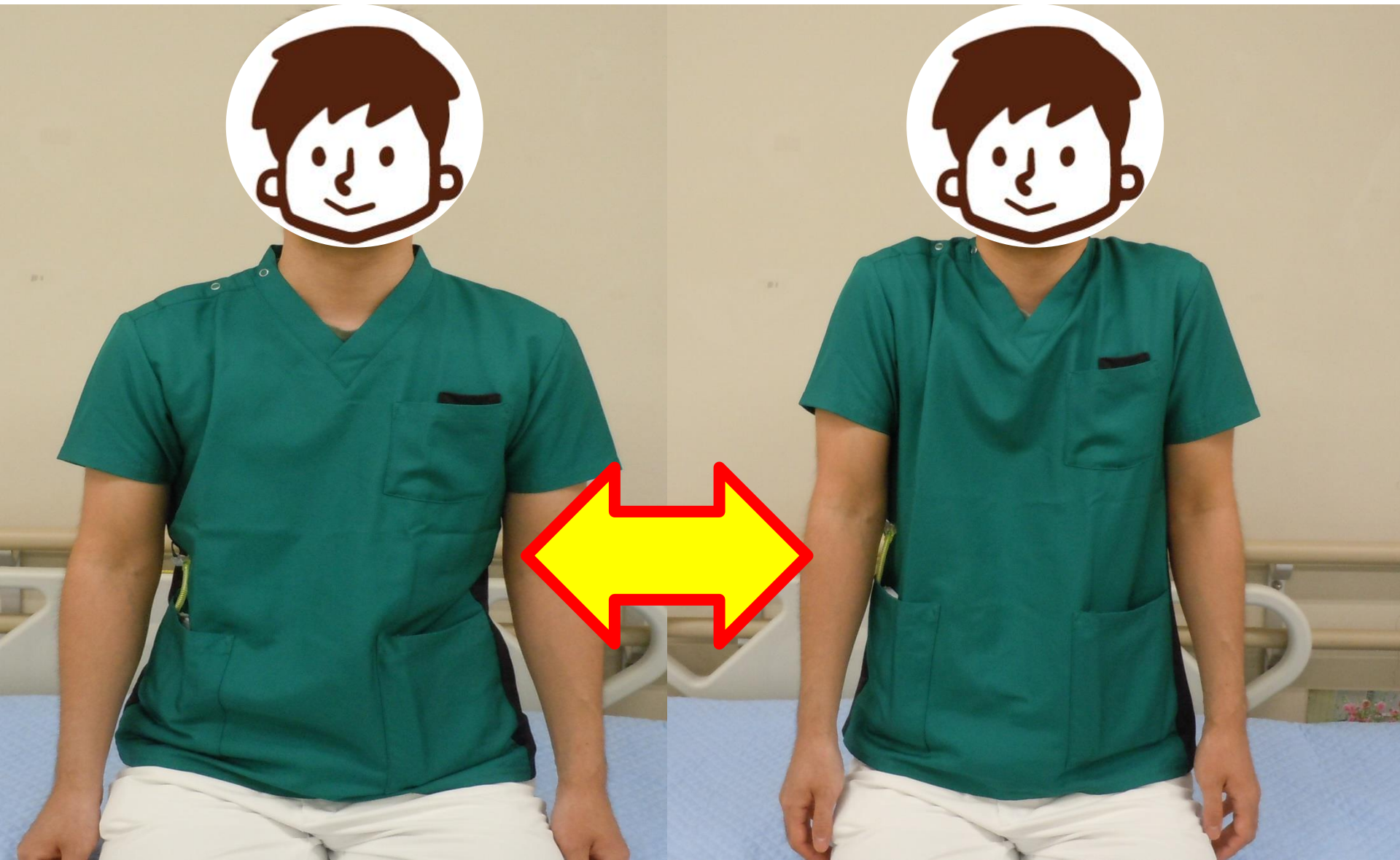
「アクティブサイクル法」



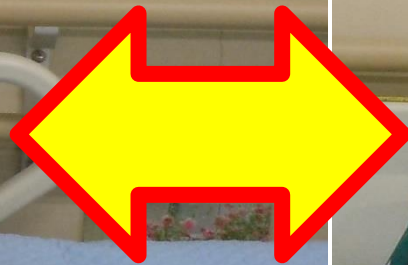
呼吸リハビリテーション

- コンディショニング
 - リラクゼーション
 - 呼吸練習
 - 排痰法
 - 胸郭可動域運動
- 運動
 - 筋力トレーニング
 - 有酸素運動

肩すくめ



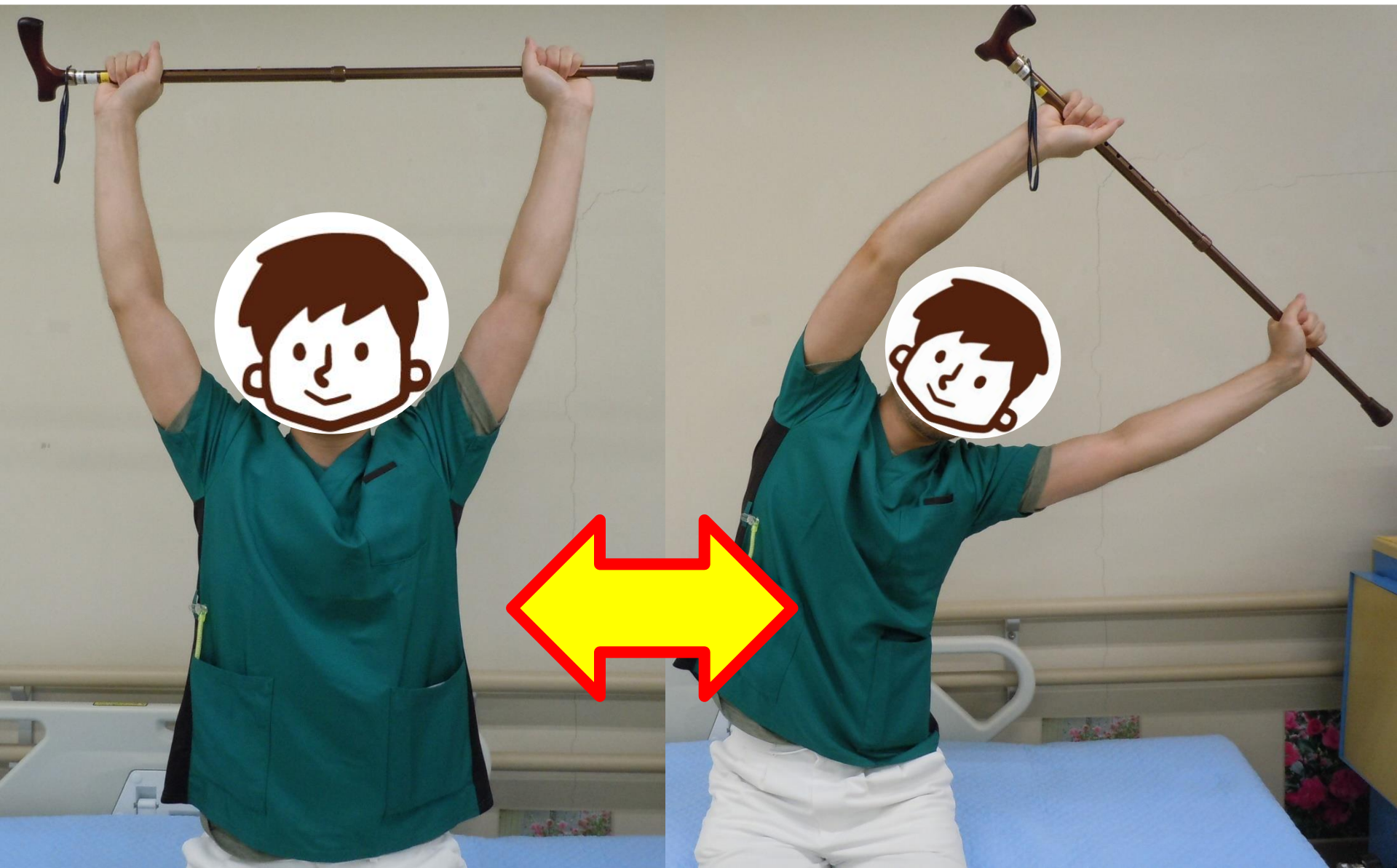
肩伸ばし



脇腹伸ばし



脇腹伸ばし



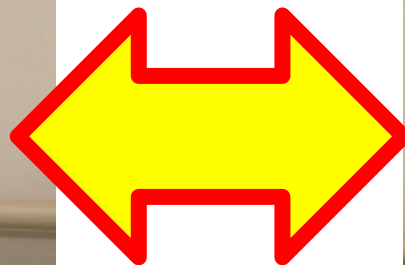
背中伸ばし



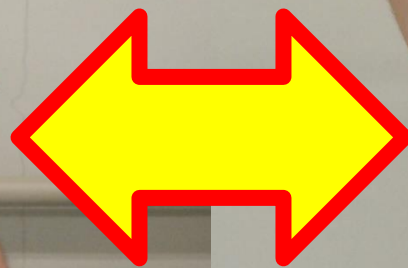
胸伸ばし



背伸び



ばんざい



深呼吸



呼吸リハビリテーション

- コンディショニング
 - リラクゼーション
 - 呼吸練習
 - 排痰法
 - 胸郭可動域運動
- 運動
 - 有酸素運動
 - 筋力トレーニング

運動で大切なこと

FITT

- Frequency (頻度)
- Intensity (強度)
- Time (持続時間)
- Type (種類)

Frequency (頻度)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | | | 0 | | 0 | |

最低でも週3回(出来る人は毎日でも)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | | ○ | ○ | | ○ | |
| | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| ○ | | ○ | | ○ | ○ | |
| ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ |



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ○ | | ○ | |
| | ○ | | | | ○ | |
| | | ○ | | | | |
| ○ | | | | | | |



Intensity (強度)

ボルグスケール (自覚的運動強度)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---|---------|----|------|----|-------|----|-----|----|--------|----|--------|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 非常に楽である | | かなり楽である | | 楽である | | ややきつい | | きつい | | かなりきつい | | 非常にきつい | |

この範囲内が目安

Time (持続時間)

有酸素運動 20～60分
インターバルトレーニングもあり！
(例：1分運動、1分休憩を10セット)

Type (種類)

◆有酸素運動

◆筋力トレーニング



筋力トレーニング



筋力トレーニングの方法

- 寝ながら行う
- 座りながら行う
- 立ちながら行う

筋力トレーニングの方法

- 寝ながら行う
- 座りながら行う
- 立ちながら行う

お尻挙げ

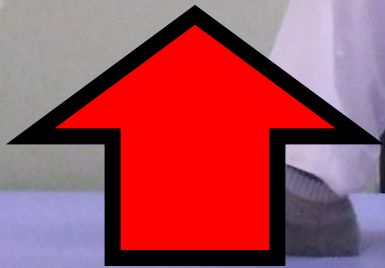
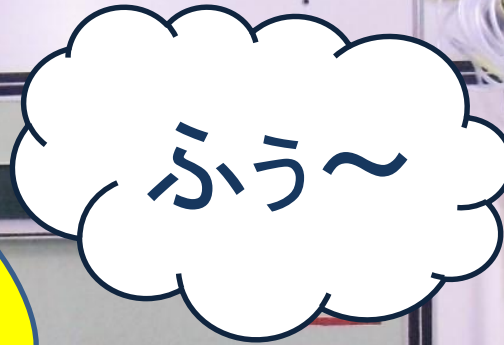


☆ポイント
息を吐きながらお尻を上げる

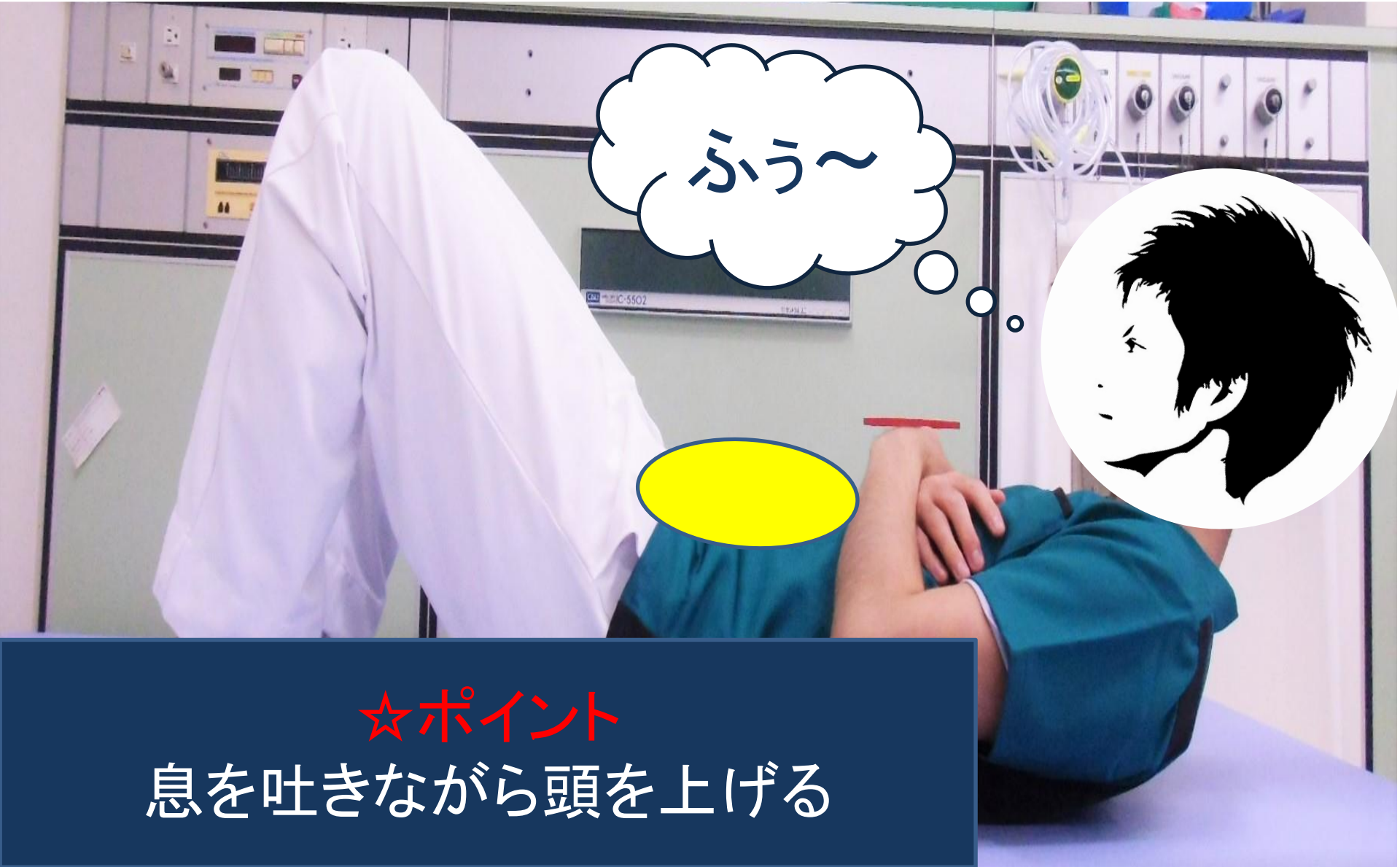
脚挙げ

☆ポイント

息を吐きながら脚を上げる
つま先を上げる



腹筋



☆ポイント

息を吐きながら頭を上げる

筋力トレーニングの方法

- 寝ながら行う
- 座りながら行う
- 立ちながら行う

膝伸ばし



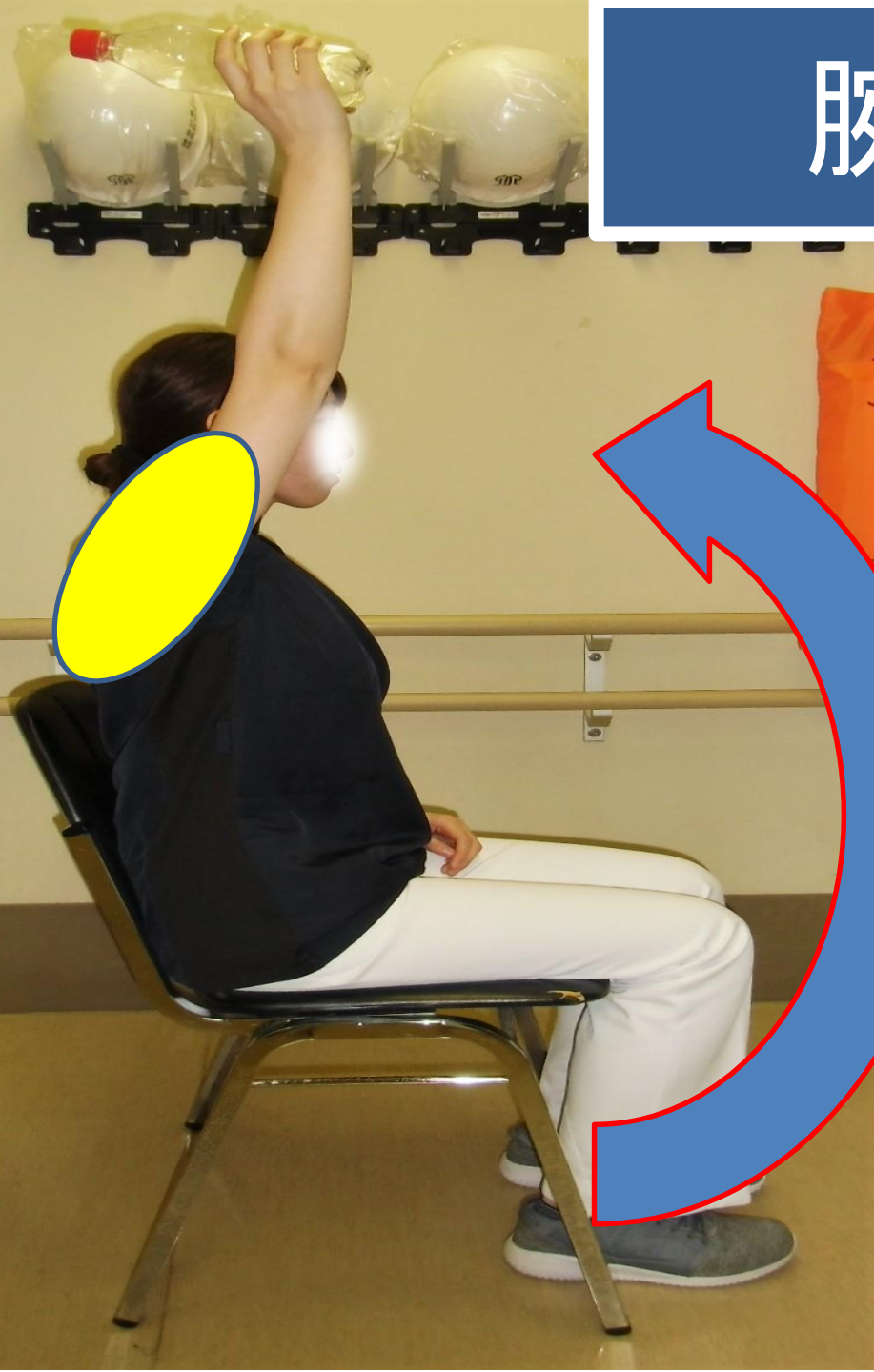
☆ポイント

つま先を上げながら膝を伸ばす

腕の横挙げ



腕の上挙げ

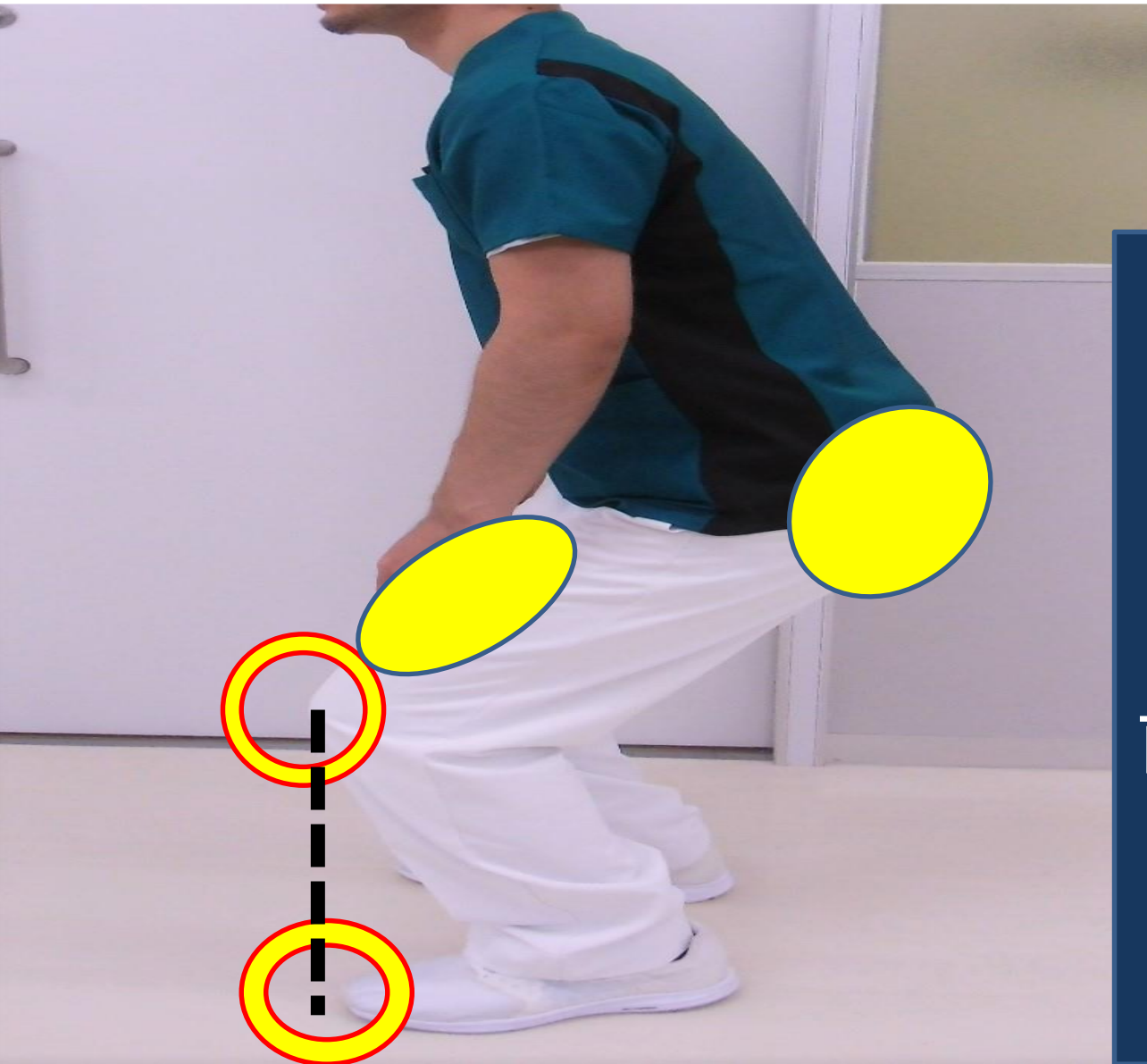




筋力トレーニングの方法

- 寝ながら行う
- 座りながら行う
- 立ちながら行う

膝の屈伸（スクワット）



☆ポイント

膝がつま先より
前に出ないように

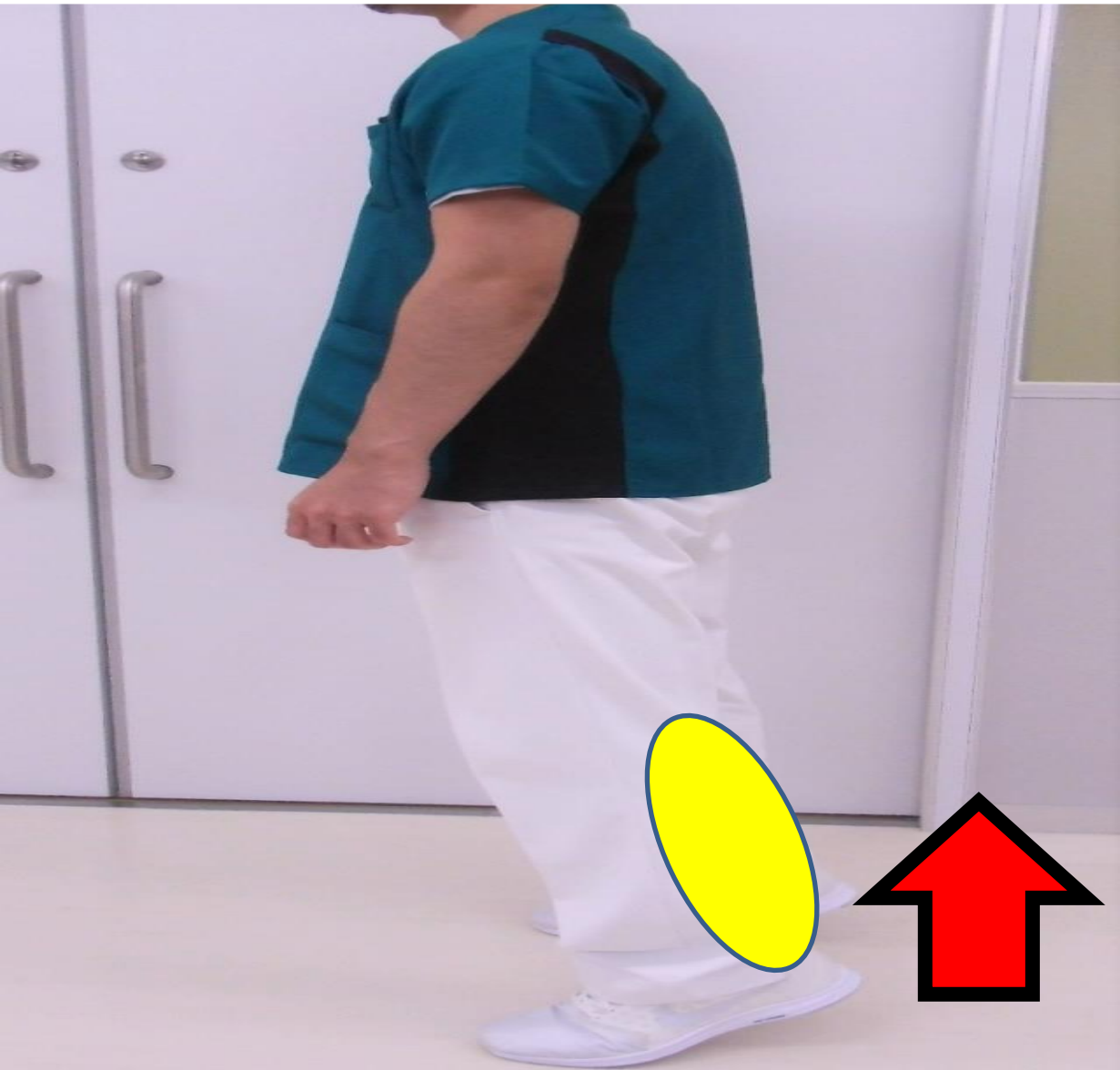
脚の横上げ



☆ポイント

上半身が横に傾かないように！

踵上げ(つま先立ち)



☆ポイント
転ばないように
握まりながら

注意点



●無理をしない

SpO2 > 90%

熱がある時、呼吸苦強い時はやらない

●継続が大事

がんばって1日より、手を抜いて毎日