くがやま
呼吸いきいき体操

息切れを感じているアナタに
運動習慣で生活改善 !!

呼吸いきいき体操

I N D E X

ごあいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
セルフマネジメント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
息切れ感じていませんか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
ドクターからのアドバイス　・・・・・・・・・・・・・・・・4
あなたの息切れはCOPDかもしれません　・・・・・・・・・・6
セラピストからのアドバイス　・・・・・・・・・・・・・・・8
呼吸体操の目的と効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

体操Aクラス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
体操Bクラス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
体操Cクラス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22

NOTEの目的と使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
NOTE・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

ご　あ　い　さ　つ

当パンフレットの目的は禁煙の大切さ
自分の息切れについて理解し、今日から
体操を始めてセルフマネジメントができるよ
うになることです。このパンフレットをきっ
かけにたくさんの人の健康が維持されるよう
に願って作成しました。

久　我　山　病　院

呼　吸　器　内　科
リハビリテーション科

人生を豊かにするために
〝セルフマネジメント〟

慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者様は日頃のセルフマネジメントが重要です。きちんと理解し、継続することで、急な増悪を予防して、病気とうまく付き合っていく能力を身につけることが重要となります。

息切れ感じていませんか？

以前より坂道や階段で息切れを感じるようになっていたら危険信号です。気管支や肺の病気の可能性があります。まずは今の自分の体のチェックをしてみましょう！

レベルA

- 激しい運動をした時だけ息切れがある
- 平坦な道を早足で歩く、あるいは、穏やかな上り坂を歩く時に息切れがある

レベルB

- 息切れがあるので、同年代の人よりも平坦な道を歩くのが遅い、あるいは、平坦な道を自分のペースで歩いているとき息切れのため立ち止まる

レベルC

- 平坦な道を約100m、あるいは数分歩くと息切れのため立ち止まる

レベルA をチェックした方は・・・・・体操Aクラスへ（10ページへ）

レベルB をチェックした方は・・・・・体操Bクラスへ（16ページへ）

レベルC をチェックした方は・・・・・体操Cクラスへ（22ページへ）

ドクターからのアドバイス

禁煙のススメ！

タバコの煙に含まれる有害物質が長期にわたり肺に取り込まれると気管支や肺が炎症します。そのため、酸素の取り込みや二酸化炭素の排出が困難となり息切れやせき・たんの症状が強く表れます。一度罹患すると完治は困難となり、悪化すると日常生活の活動制限や酸素吸入など必要となってしまいます。

あなたは喫煙していますか？

1日に吸うタバコの平均本数×喫煙していた年数を「ブリンクマン指数」といいます。この指数が200以上の方は要注意！ 600以上の方は一度呼吸器外来へ受診するのをオススメします。

CHECK

みなさんもブリンクマン指数を出してみましょう

例）1日25本を20年間吸っていたら・・・
25本×20年間＝500となります

1日 ＿＿ 本× ＿＿ 年間＝ ＿＿

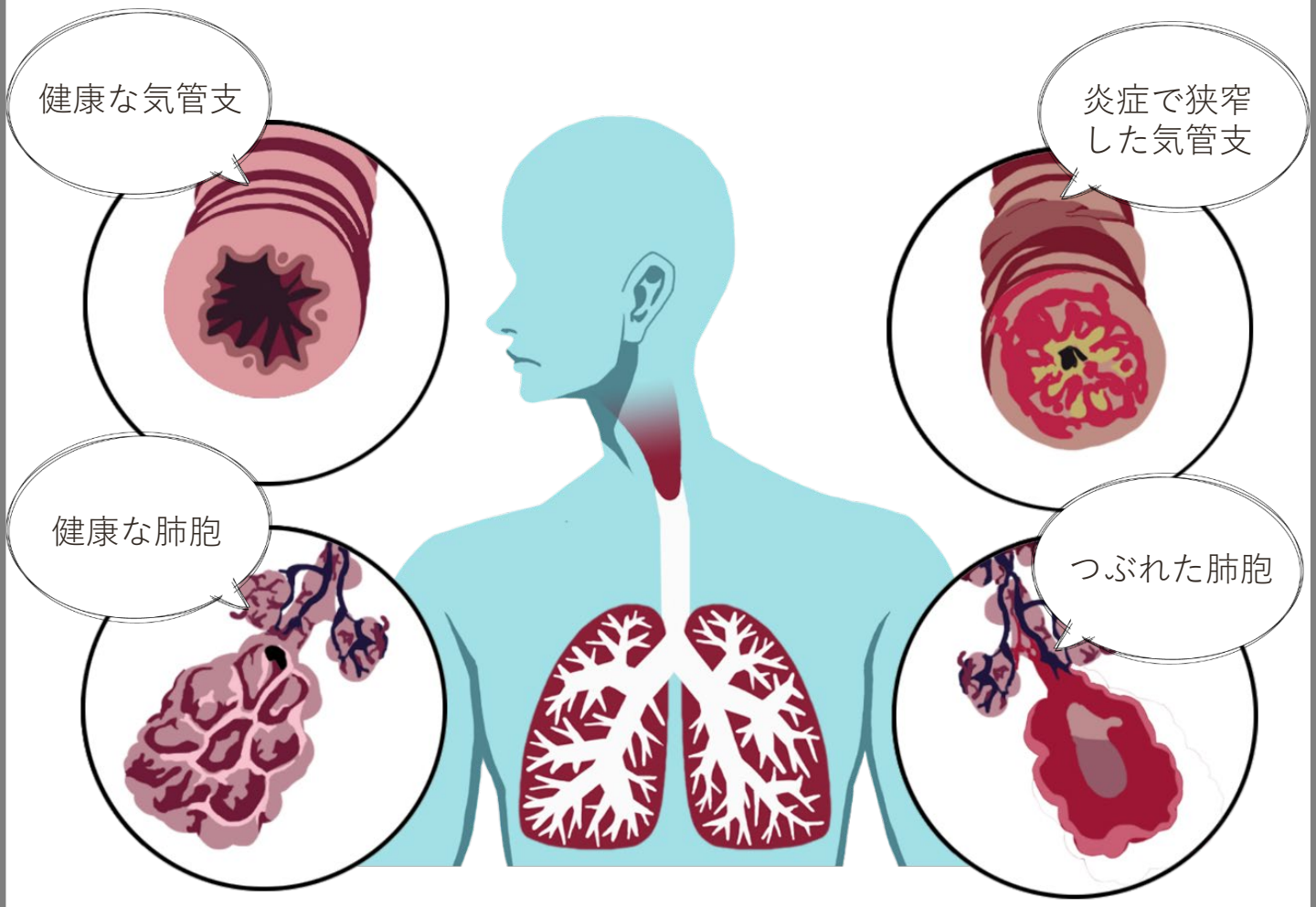
あなたの指数となります

治療の第1歩は**禁煙**から！！

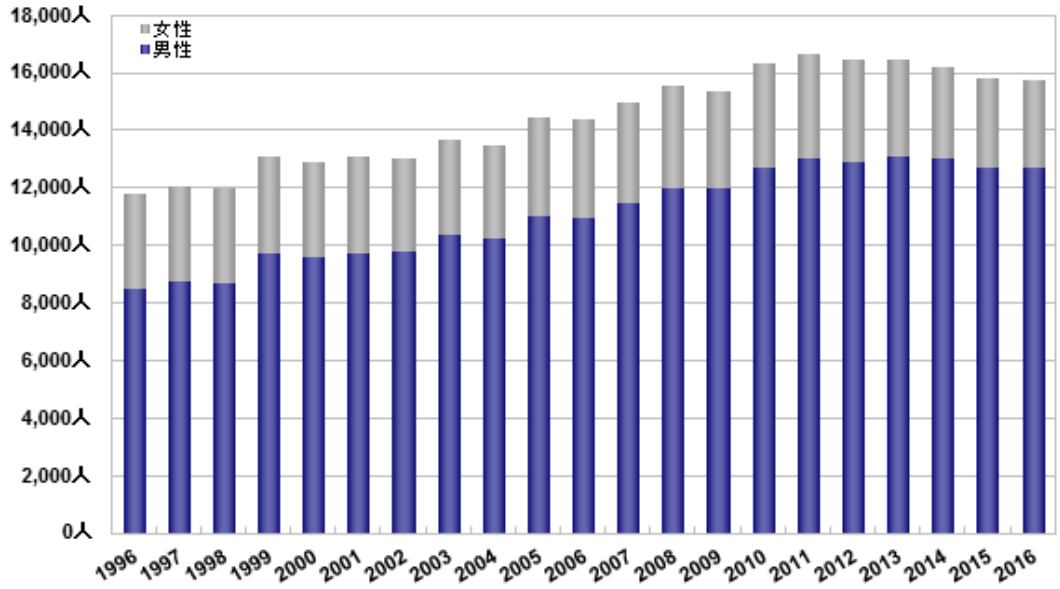
指数が200以上の方は自己禁煙or禁煙外来+運動適応です。
指数が600以上の方は1度呼吸器外来へお越しください。
息切れを改善させて、健康的で苦痛のない生活を手に入れましょう！

あなたの息切れは、COPD かもしれません

COPDとは気管支の炎症と肺胞の機能低下を起こし、肺機能が低下し、**息切れ**や**せき・たん**といった症状を引き起こします。その原因は**タバコ**などの有害物質を長期間吸引することです。



日本におけるCOPD死亡者数（1996-2016年）



（出典：厚生労働省　人口動態統計）

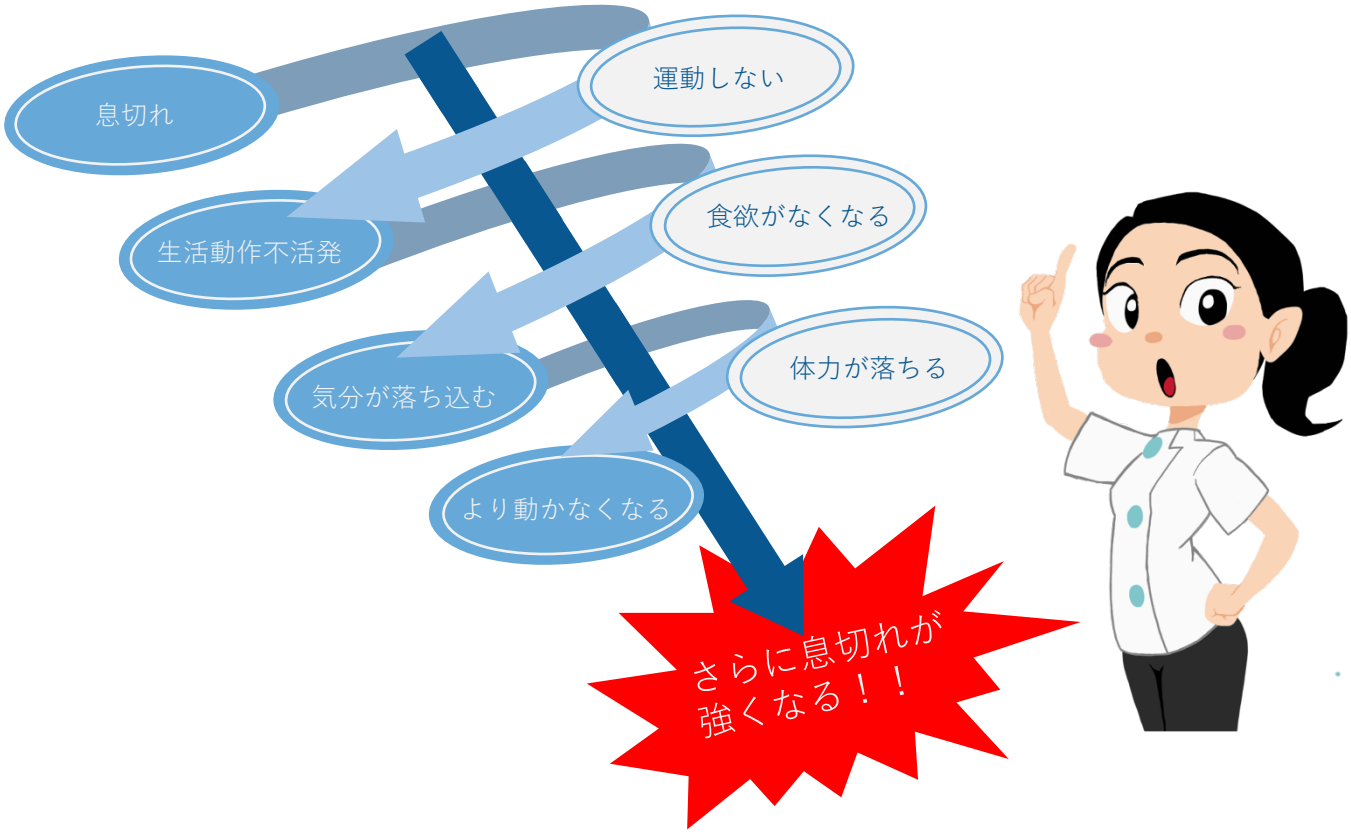
COPDの死亡順位（2015年）

順位	全体	男性	女性
1位	悪性新生物（370,346人）	悪性新生物（219,508人）	悪性新生物（150,838人）
2位	心疾患（196,113人）	心疾患（92,142人）	心疾患（103,971人）
3位	肺炎（120,953人）	肺炎（65,609人）	老衰（63,916人）
4位	脳血管疾患（111,973人）	脳血管疾患（53,576人）	脳血管疾患（58,397人）
5位	老衰（24,560人）	不慮の事故（16,202人）	肺炎（12,652人）
8位	自殺（23,152人）	COPD（12,642人）	大動脈瘤及び解離（8,271人）
9位	大動脈瘤及び解離（24,560人）	腎不全（16,202人）	自殺（12,652人）
	（16,887人）	（11,908人）	（7,968人）
10位	COPD（15,756人）	肝疾患（10,016人）	アルツハイマー病（7,229人）
	（15,756人）	（10,016人）	（7,229人）

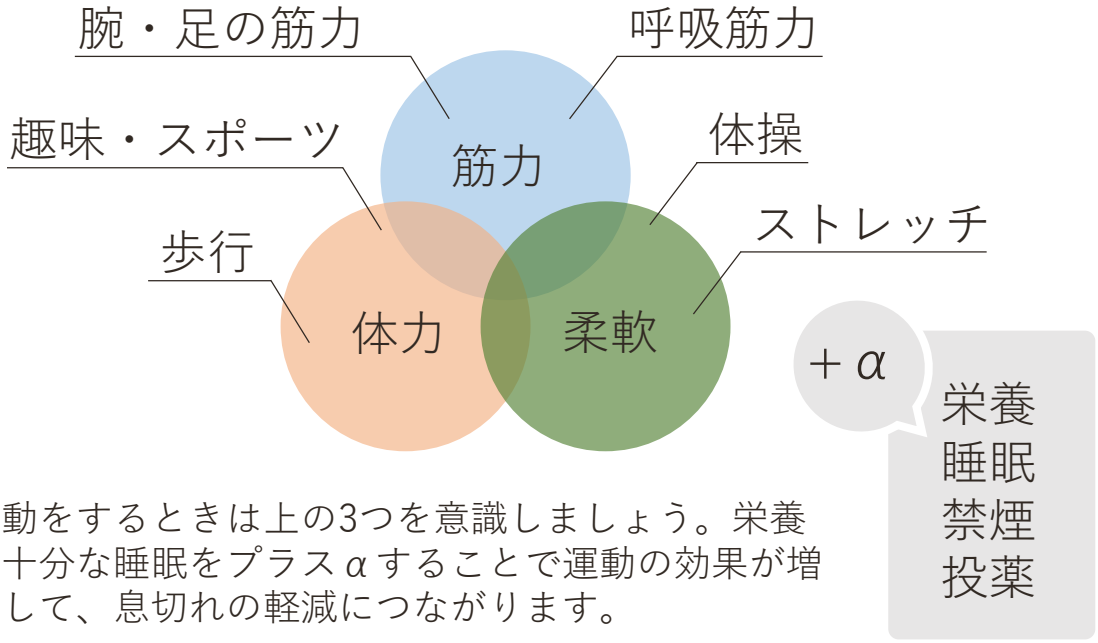
（出典：厚生労働省 人口動態統計 2015年）

セラピストからのアドバイス

息切れをほっておくと大変ですよ。



運動で自己管理をしましょう！



運動をするときは上の3つを意識しましょう。栄養や十分な睡眠をプラスαすることで運動の効果が増幅して、息切れの軽減につながります。

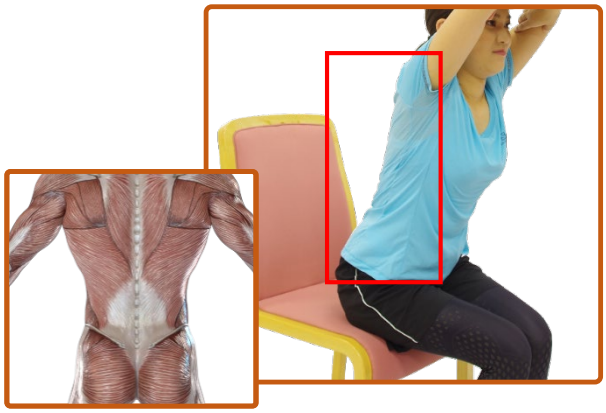
呼吸体操の目的と効果

筋膜伸ばし（筋膜の開放）

人間の全身は筋膜という膜で被われています。息切れがあると姿勢が悪くなり筋膜が固くなり、関節の動きが悪くなります。全身を使った大きな運動をすると固くなった筋膜が伸び、体が楽に動くようになります。

背骨伸ばし

背骨のゆがみは肋骨の動きを悪くし、呼吸がしづらくなります。また、自律神経の不正が起こるため、悪い姿勢をしているだけで体調が悪くなったり、気分が落ち込んだりしてしまいます。



脚の筋力強化（訓練）

脚の筋力強化は全身の循環を良くします。また、息切れを感じると不活動になり、息切れが増悪して、負のループを招きます。それを断ち切るため、移動能力を確保します。

実施上の注意点

① **リラックスした状態と環境で行ってください。**
② **自分の体に合った負荷とスピードで行ってください。**
③ **体操は毎日継続的に行ってください。**

Aクラス

Step 1 右足を前に出し、左手で椅子やテーブルにつかまります。

Step 2 右手を天井に向かって挙げ胸の前を伸ばします。

※慣れてきたら1つの動作を
90秒以上行えるようにしましょう

筋膜伸ばし：みかえり

体の前面を伸ばすことを意識します。前足は曲げて、後足は伸ばしましょう！

Step 3

体を右にひねりながら右手を
斜め後ろに伸ばします。
反対側も同じように行います。

ここがポイント

Aクラス

背骨伸ばし

Step 1 両腕を組みます。

一番伸びている所で
10秒キープ！

Step 2 前かがみになりながら、
組んだ両手を挙げます。

あごは上げない！
背中も反りすぎないように！

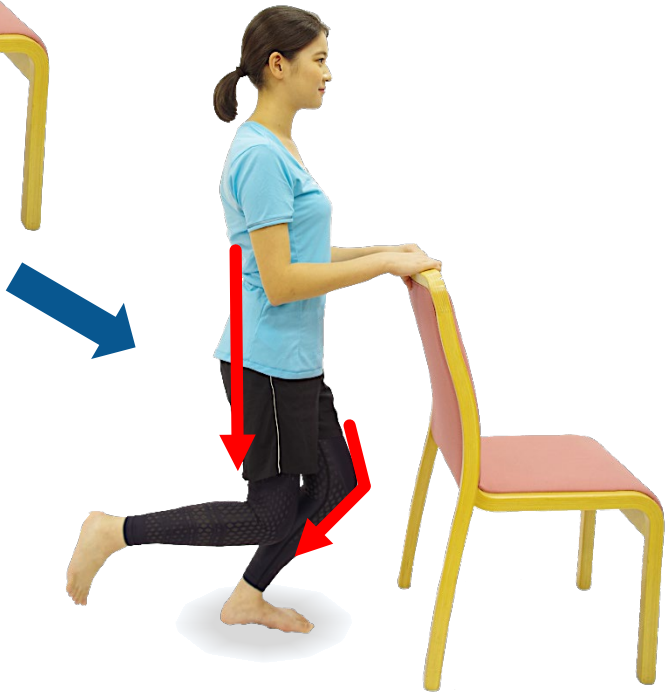
10回3セット

Aクラス

筋力訓練：片足屈伸運動

Step 1 両手で椅子やテーブルにつかまり、右足を上げて、左足で片足立ちをします。

Step 2 左膝の屈伸運動をします。



左右10～30回×3セット

あなたの回数【　　】

Aクラス

Step 1 両腕を上げて顔の横に置き、
右足を上げます。

Step 2 右足を大きく前に出します。

左右10～30回×3セット

＋α筋力訓練：ふみこみ運動

上体は倒れないように
まっすぐ保ちましょう！

ここがポイント

Step 3 右足を戻して足を揃えます。
反対側も同じように行います。

あなたの回数【　　】

Bクラス

Step 1 うつぶせになり、両肘をついて上体を支えます。両足は足先の方に伸ばします。

※慣れてきたら1つの動作を
90秒以上行えるようにしましょう

筋膜伸ばし：うつぶせ

Step 2 肘を伸ばして両手を支点として体の前面を伸ばします。

Step 3 できるようになってきたら両手を手前に寄せるようにし体の前面をさらに伸ばします。

Bクラス

背骨伸ばし

Step 1 両腕を組みます。

Step 2 前かがみになりながら、
組んだ両手を挙げます。

あごは上げない！
背中も反りすぎないように！

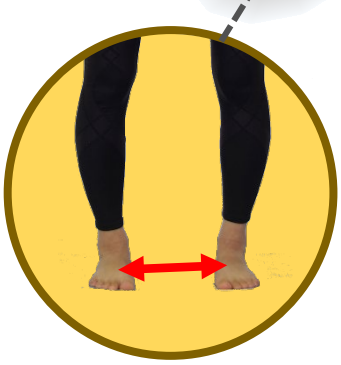
10回3セット

Bクラス

筋力訓練：立ち座り運動

Step 1

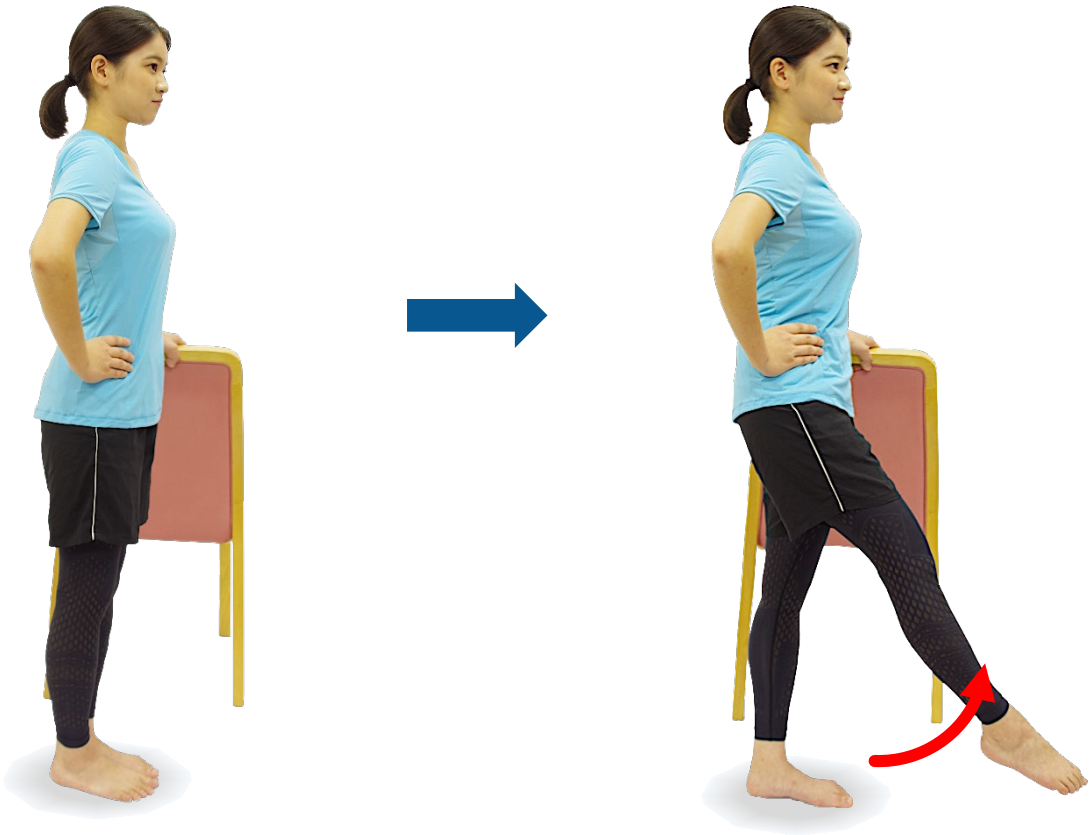
椅子から立ち上がったり
座ったりを繰り返します。

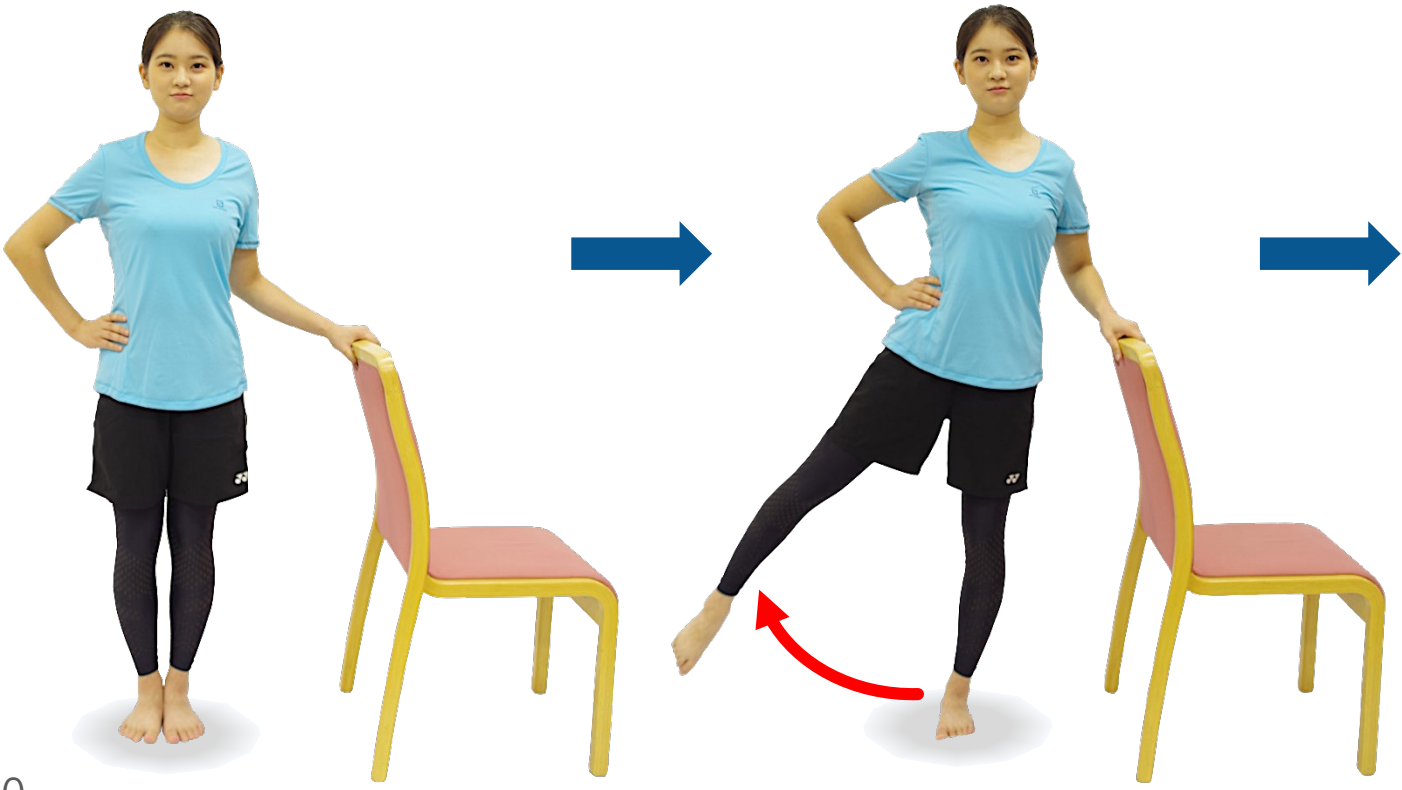


難しかったら、足を肩幅ぐら
いに広げてやってみましょう。

10回3セット

Bクラス





＋α筋力訓練：片足ぶらぶら運動

Step 1 左手で椅子やテーブルにつかまり右手は腰に当てます。

Step 2 右足を浮かせて前後にブラブラ振りバランスをとります。

Step 3 右足を開いたり閉じたりして、バランスをとります。

Step 4 反対側も同じように行います。

左右10～30回×3セット

あなたの回数【　　】

ここがポイント

体は動かさないようにして、腰を反らないようにしましょう。
脚はゆっくり動かしましょう。

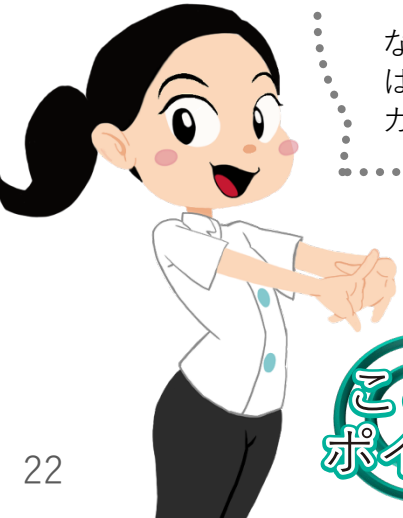
Cクラス

筋膜伸ばし：平泳ぎ

Step 1 両腕を上げて前に突き出します。

Step 2 両肘を後ろまで引きます。あごを引いて胸の前を伸ばします。

Step 3 肘の高さはそのままで、両手を挙げます。



なるべく背もたれは使わないようにガンバって！

ここがポイント

※慣れてきたら1つの動作を90秒以上行えるようにしましょう

Cクラス

背骨伸ばし

Step 1 両腕を組みます。

Step 2 前かがみになりながら、
組んだ両手を挙げます。

あごは上げない！
背中も反りすぎないように！

10回3セット

Cクラス

筋力訓練：膝曲げ伸ばし運動

Step 1 椅子に座り右膝を前に伸ばします。
しっかり伸びきるまで行います。

Step 2 伸びた足を後ろに引きます。

勢いはつけずにゆっくり
丁寧に行いましょう。
なるべく背もたれは使わな
いようにしましょう。

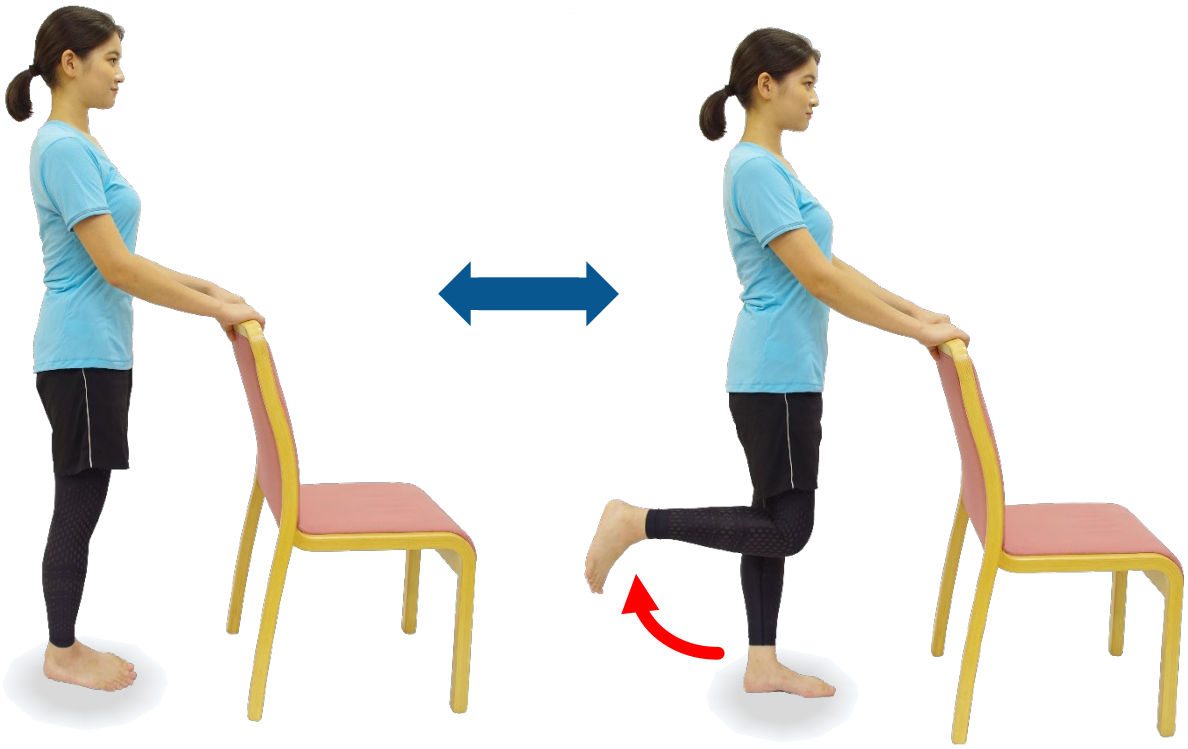
ここがポイント

左右10〜30回×3セット

あなたの回数【　　】

Cクラス

＋α筋力訓練：片足立ち運動



Step 1 両手で椅子やテーブルにつかまります。

Step 2 片足を上げて2秒保持します。おろしたら反対の足を上げて2秒保持します。交互に10～30回行います。

ここがポイント

左右10～30回×3セット

あなたの回数【　　】

記録をして自分を知ることから始めましょう

健康的な生活をする上で大事なことは自分の体の状態を知り、セルフマネジメントしていくことです。そこで、日々の状態を記録していくことで自分の体の変化に気づきましょう！

手帳の記入方法

息切れチェック 安静時○ 歩行時◎ （平地）	0　感じない		○	○	○	○		
	0.5　非常に弱い	○						○
	1　やや弱い							
	2　弱い						○	
	3	◎		◎	◎	◎		◎
	4　多少強い		◎					
	5　強い						◎	
	6							
	7							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							○
	痰（色・量）						緑	黄緑
							37.5°	37°
服薬チェック	吸入	○	○	○	○	○	○	○
	内服	○	○	○	X	○	○	○
体力の増進	体操・ストレッチ	10分		15分		10分		
	ウォーキング（歩数）	3520	9660	3660	2420	6510	3210	1210
酸		98%	99%	98%		98%		
		95%	96%	94%		94%		
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、医師・看護師への相談など		体重59kg	ゴルフ	△△歯科		植物園	○○内科医院	風邪薬など

日々の息切れの強さや変化をチェックしましょう。
安静時は○、歩行時は◎で記入します。

日々の変化の範囲を越えた息切れの増強は危険信号です。すぐに病院・診療所を受診しましょう。

時間や回数、歩数を記入しましょう。徐々に増やして活動的な生活を送りましょう。

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付（月/日）		/	/	/	/	/	/	/
息切れチェック 安静時〇 歩行時◎ （平地）	**0**　感じない							
	0.5　非常に弱い							
	1　やや弱い							
	2　弱い							
	3							
	4　多少強い							
	5　強い							
	6							
	7　とても強い							
	8							
	9							
	10　非常に強い							
その他の症状	咳							
	痰（色・量）							
服薬チェック	吸入							
	内服							
体力の増進	体操・ストレッチ							
	ウォーキング（歩数）							
酸素	運動前　％							
	運動後　％							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

久我山病院 呼吸療法サポートチームによる患者様の支援

多職種のエキスパートが治療をサポートします！

久我山病院公式
キャラクター「くがやん」
LINEスタンプもはじめました～

発行　**社会福祉法人康和会　久我山病院**
〒157-0061
東京都世田谷区北烏山2-14-20
電話：03-3309-1111　FAX：03-3326-1980
URL：http://www.kugayama-hospital.org/

発行責任者　呼吸器内科・リハビリテーション科
編集担当者　佐藤　勇一
発行月　平成30年10月（初版）