



当院の外来呼吸リハの特長「オーダーメイド」

当院では、身体測定や運動耐容能試験、日常生活での息切れの程度を客観的に測定し、その結果に基づいて呼吸リハを提供しています。安全かつ適正な運動や、普段の生活の中で注意することなど、一人一人に合わせたオーダーメイドなリハビリメニューを提供しています。



外来呼吸リハの流れ

患者さんの体の状態に合わせたリハビリメニューを作成します。

- 1 各種検査・測定
- 2 検査・測定結果を元に「オーダーメイド」リハビリメニューを作成
- 3 呼吸リハビリテーションの実施
＜90日後＞
- 4 各種検査・測定



呼吸リハビリテーションは、医師の診察が必要です。かかりつけの医師の紹介状をお持ちください。

洛和会音羽病院
呼吸器内科・洛和会京都呼吸器センター
外来呼吸リハビリテーション

〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

外来の
ご予約

0120 (489) 300
月～金曜日：午前8時30分～午後5時
※土・日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)を除く

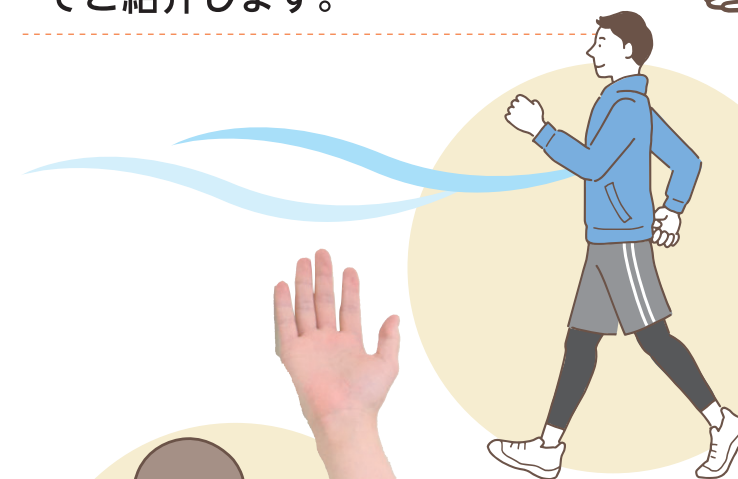
らくわ健康教室 後援 京都市・京都市教育委員会

編集・発行／洛和会企画広報部門 TEL 075 (594) 8488

(ラ-25) 23.06 2,000 ㊞

呼吸 リハビリテーション

洛和会音羽病院で実施している
呼吸リハビリテーションについて
をご紹介します。



医療や介護の
お役立ち情報を
専門家が解説します！



らくわ健康教室って？

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。会場での講演会に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。
(後援：京都市・京都市教育委員会)

講師

洛和会音羽病院
リハビリテーション部
理学療法士 **なが やま たく み**
長山 拓末

夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

呼吸リハビリテーションとは

呼吸器に関連した病気によって生じた障害をもつ患者さんに対して、可能な限り機能を回復、あるいは維持させ、これらにより、患者さん自身が自立できるように持続的に支援していくための医療です。



対象疾患

- ◆慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ◆間質性肺炎
- ◆非結核性抗酸菌症
- ◆気管支拡張症
- ◆肺炎後
- ◆胸部の手術前後
- ◆肺がん
- ◆コロナ後遺症

呼吸リハビリテーションの目的

筋肉量が少なく多くの酸素が必要になります。筋肉を鍛えることで楽に体を動かせるようになり、息切れを軽減させます。また、日常生活の動作のコツを知ること、仕事・家事・趣味などの活動を楽しめるようになります。

- 運動能力を高め、楽に動く
- 動いた時の息切れを軽くする
- 不安やうつ状態を改善し、快適な日常生活を送る

呼吸リハビリテーションの内容

検査



▶筋力測定など

運動療法



▶筋力トレーニングや有酸素運動など

日常生活動作の訓練



▶入浴や掃除など

栄養療法

- ▶やせを改善・予防

心理社会的サポート

- ▶塞ぎ込みがちな気持ちサポート



らくわ健康教室Web版で動画配信中。

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。
ぜひチャンネル登録を！



らくわ健康教室

検索



理学療法士が解説

呼吸リハビリテーションの効果

息苦しさを軽減
効果 **大**

薬での治療や酸素を吸う酸素療法に筋力トレーニングや有酸素運動による運動療法を加えることにより、薬だけの治療よりも**息苦しさを軽減効果**が明らかになっています。



項目	エビデンス
運動能力の改善	A
呼吸困難感覚強度の減弱	A
健康関連QOLの改善	A
入院回数・元院日数の減少	A
COPDに伴う不安と抑うつを減弱	A
上肢筋力と耐久性トレーニングは腕の機能を改善する	B
効果は訓練期間後も維持する	B
生存率を改善する	B
呼吸筋訓練は有効、特に全身筋力訓練と併用すると効果が大きい	C
心理社会的な介入は有用である	C

2006 GOLD



また、運動を中心とした呼吸リハビリテーションの効果としては、息切れのみではなく、**体力やメンタルの改善効果**も報告されています。