

## 外来呼吸リハビリテーション

入院患者様を対象とした呼吸リハビリテーションのみならず、外来患者様を対象とした『外来呼吸リハビリテーション』も行っています。

息切れや呼吸困難感がある程度落ち着いている時期に、週一回二ヶ月間の通院で以下のようなプログラムでリハビリテーションを行っていただくことで、急に具合が悪くなくても比較的軽く済んだりします。

具体的にはこのようなことをします・・・

- ストレッチ体操
- 呼吸訓練（口すぼめ呼吸、腹式呼吸）
- 体力改善、筋力強化訓練、持久力訓練
- 呼吸筋訓練
- 姿勢の矯正
- パニックコントロール（急にえらくなったときの対処法）
- 息切れを起こしにくい基本動作（起き上がり、歩行、階段昇降の練習など）、日常生活動作（整容、トイレ、入浴など）を練習します。
- 最終評価（二ヶ月間のリハビリを終えてどれくらい改善したか診ます）

外来呼吸リハビリを終えた患者さんの声

- 歩くとき、息切れしにくくなりました。
- 外出の機会が増えました。
- 遠出が出来るようになりました。
- 息切れ無く作業が出来るようになりました。
- 運動習慣がつかえました。

