



<息切れを起こさない工夫>

息切れや息苦しさにによって日常生活が制限されてしまうだけでなく、苦しい動作を続けていると肺や心臓に負担がかかります。肺や心臓に負担がかかると、増悪を起こしてしまうことがあります。息切れを起こさない工夫をすることで、より快適な生活を続けることができます。

<息苦しくなりやすい動作>

①腕をあげる動作

腕を肩より上にあげると、胸の動きが制限されて呼吸がしにくくなるため、息苦しくなります。

- 例
- ・洗濯物干し
 - ・かぶりの服を脱ぎ着する
 - ・洗髪
 - ・高い所のものをとる

②腕を使って繰り返す動作

繰り返す動作では、リズムがついてスピードが速くなり、力も入れ続けているため、息苦しくなります。

- 例
- ・掃除機をかける
 - ・歯みがき
 - ・拭き掃除
 - ・ゴシゴシと体を洗う

③お腹を圧迫する動作

横隔膜の動きが制限されて呼吸がしにくくなり、息苦しくなります。

- 例
- ・靴下やズボンをはく
 - ・足を洗う
 - ・掃除機をかける
 - ・下にあるものをとる

④息を止める動作

呼吸を止めてしまうため、呼吸のリズムが乱れ、息苦しくなります。

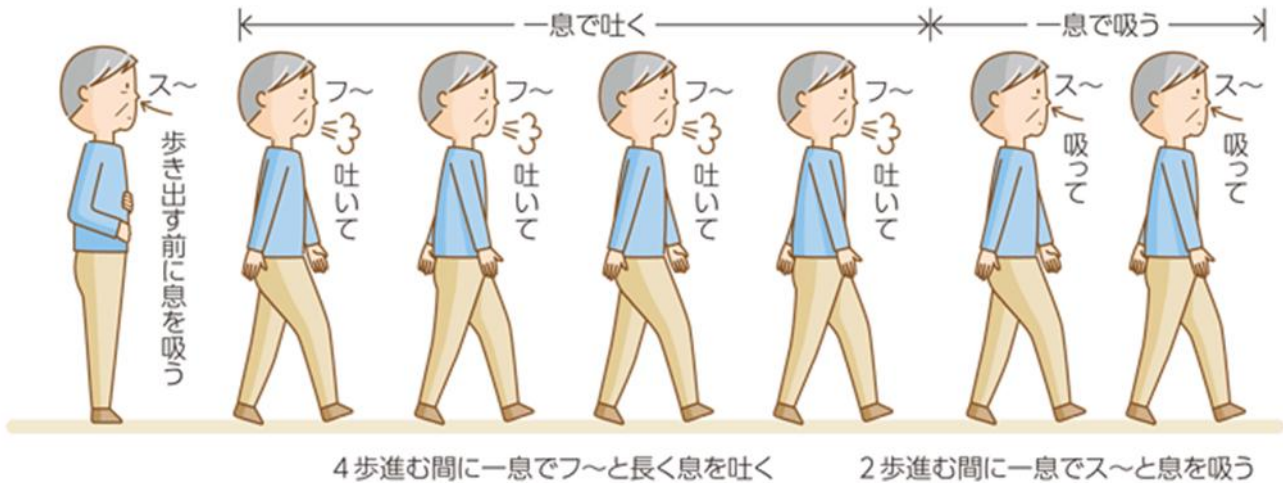
- 例
- ・顔を洗う
 - ・排便をする
 - ・食事する
 - ・重いものを持ち上げる



<息苦しさを和らげる日常生活の動作>

動作のときの呼吸の基本

- ・日常生活動作を行う時も、口すぼめ呼吸を忘れないようにしましょう。
- ・力を入れる時、動作をする時は、いつでも「息を吐きながら」を忘れないようにしましょう。
- ・動作を呼吸に合わせるのではなく、呼吸を動作に合わせてみましょう。



息を吐きながら動く！！

