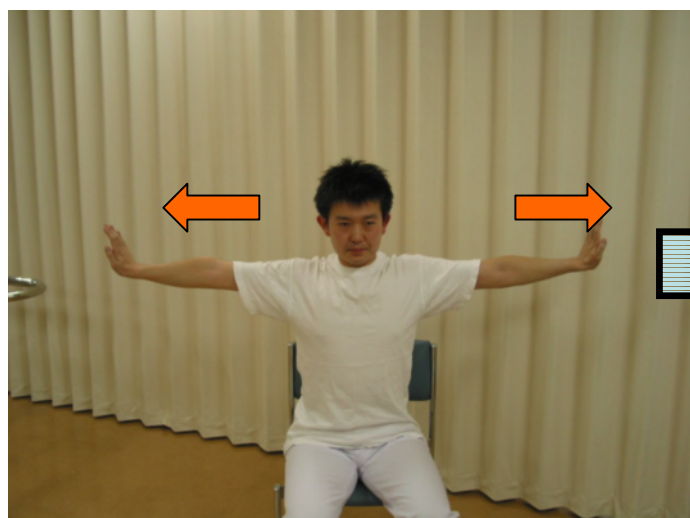
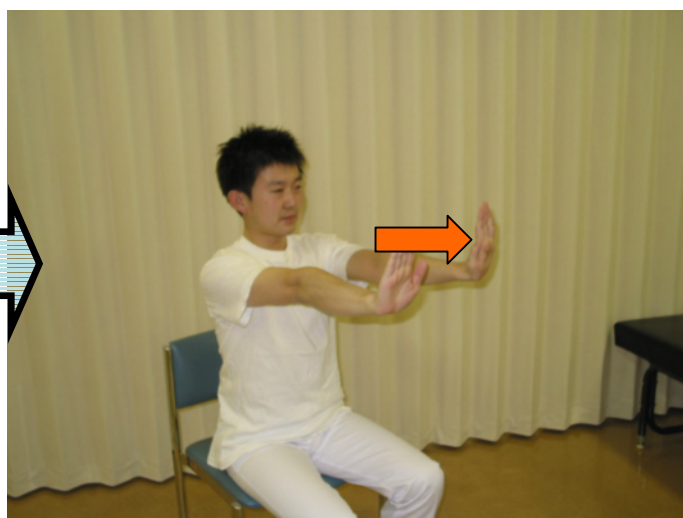
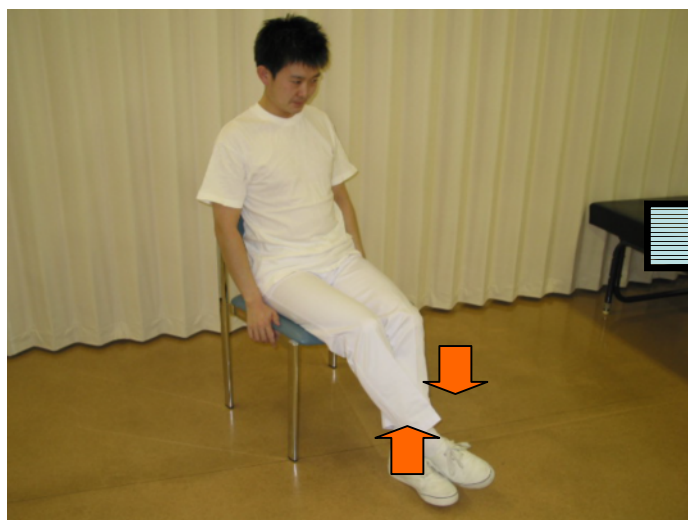




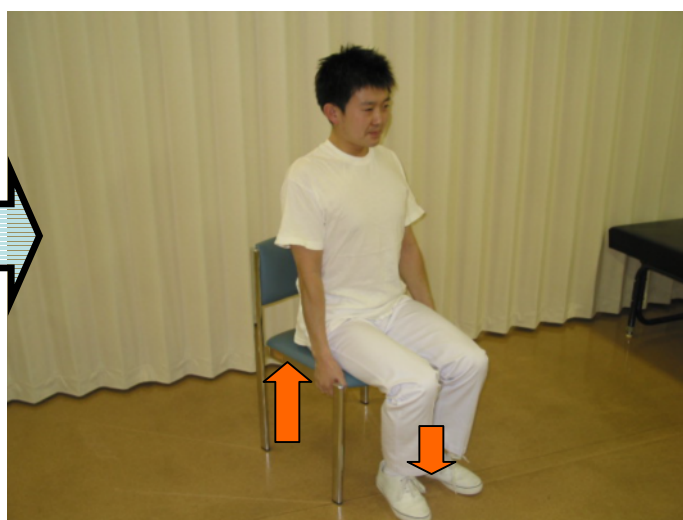
息を吐きながら、横にある壁を押すイメージで両手を横に伸ばし6秒間力を入れる。



前方も同様に



椅子の縁を手で握り、足を交差する。息を吐きながら上になった足を下方に曲げ、下になった足を上方に伸ばし、互いに6秒間押し合う。



両手で椅子の端を握り、息を吐きながら上に引っ張るようにする。同時に両足を地面に押し付けるように力を入れる。

座ってできるCOPD体操 (筋力強化)

各10回ずつ行う。