



呼吸教室

COPDの運動と活動

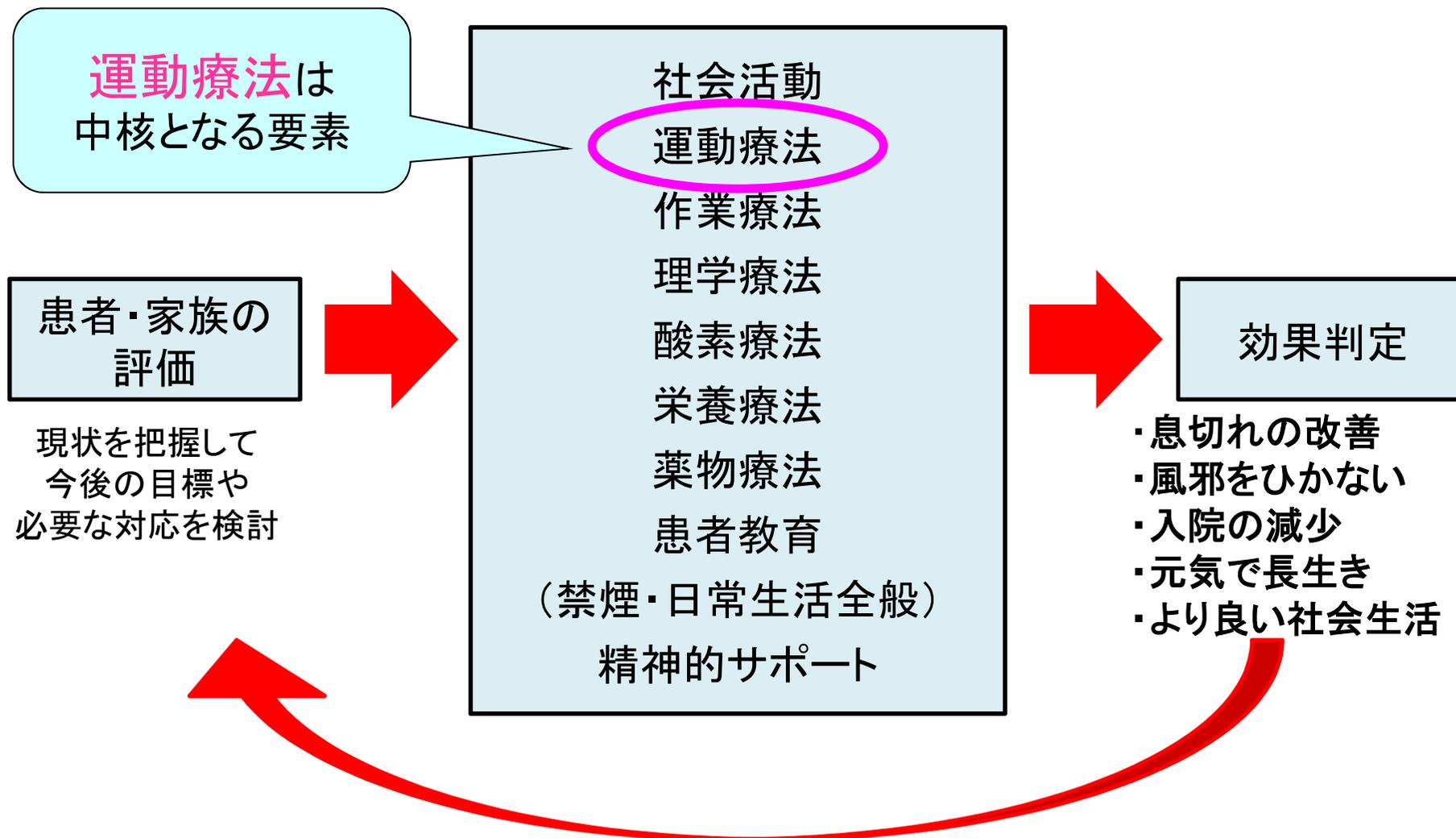
市立秋田総合病院
リハビリテーション科

呼吸リハビリテーションとは...

呼吸リハビリテーションとは、呼吸器に関連した病気を持つ患者が、可能な限り疾患の進行を予防あるいは健康状態を回復・維持するため、医療者と協働的なパートナーシップのもとに疾患を自身で管理して、自立できるよう生涯にわたり継続して支援していくための個別化された包括的介入である。

「植木純ほか：日本呼吸ケア・リハビリテーション学会，日本呼吸理学療法学会，日本呼吸器学会 呼吸リハビリテーションに関するステートメント．2018」より

呼吸リハビリテーションの構成



「日本呼吸器学会COPDガイドライン作成委員会編:COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン. 第4版. メディカルビュー社;2013. P72を参考に作成

運動療法の効果

生活の質の向上・
活動量の増加

息切れの改善

買い物へ！
旅行へ！

体力・筋力の
向上

毎日の
散歩や体操

食欲向上

呼吸法を
動作に応用

肺機能障害

運動療法の適応

- COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 気管支喘息
- 気管支拡張症
- 肺結核後遺症
- 神経筋疾患
- 間質性肺炎
- 術前・術後
- 気管切開下

運動療法が**推奨**される疾患
* 病型・重症度は考慮する必要あり。

運動の処方(4つの要素)

①頻度 (Frequency)

②強度 (Intensity)

③種類 (Type)

④時間 (Time)

FITT(フィット)と覚えてください。



①頻度 (Frequency)

- 週**3～5回**行くと効果的
- 体力が低い、運動習慣がない場合、週**2回**でも効果があると言われています

②強度(Intensity)

自覚的な息切れの程度(修正ボルグスケール)

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

2~4 程度が目安です！

5までが安全

運動時の息切れを
把握しましょう

③種類(Type)

有酸素運動

持久力↑

筋力トレーニング

筋力↑

ストレッチ

柔軟性↑

有酸素運動

歩行練習

- ・最も簡単で行いやすく、効果的
- ・**ゆっくり息を吐くこと**を意識して
- ・ボルグスケール 2～4
「楽である」～「多少強い」程度で

会話をしながら行える程度です。



下肢の筋力トレーニング

- ・10回ずつから始めましょう
- ・関節や筋肉が痛む場合は中止しましょう



大腿四頭筋(膝)の
トレーニング



スクワット



つま先立ち

ストレッチ

- ・ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう



胸を反らしてから
背を丸める



肘を引っ張り体を回す



肘を天井に向けて
体の横を伸ばす

④時間(Time)

- 1日**20分以上**を目標としましょう
(始めは5分から行ってみましょう)
- **6～8週間**で効果が現れてきます

自分にあった運動を知りましょう

安全な息切れの範囲内で運動しましょう!

例えば……



- ・どれくらいの頻度で(**F**) → 最低週3回
- ・どれくらいの強さで(**I**) → 息切れが2のスピード
- ・どれくらいの時間(**T**) → 15分
- ・どんな運動を(**T**) → 歩く
……などというように

近年、身体活動量が注目されています！



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

健康づくりのための身体活動基準2013

活動が不足すると・・・

肥満や生活習慣病発症、虚弱のリスク↑

活動が増えると・・・

疾病予防、ストレス解消、腰痛予防、風邪予防

COPD患者さんでも、
身体活動量や一日の歩数が長生き
に関係することが分かってきています

- 理由を問わない死亡のリスク因子

1. 身体活動レベル
 2. 1日あたりの歩数
 3. 呼吸機能
 4. 除脂肪量指数(体脂肪を除いた体重)
 5. 体力
 6. 生活の質
 7. 息切れの程度
-

健康づくりのための身体活動基準2013

65歳未満	歩く, またはそれと同等以上の 身体活動を毎日60分は行う
65歳以上	どんな動きでも良いので, 身体活動を毎日40分は行う ※横になる, 座る以外

身体活動とは？

筋肉の活動によってエネルギーを消費する
すべての身体の動き



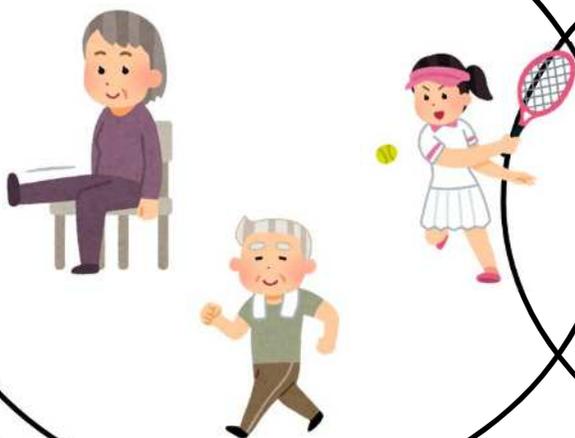
運動だけではなく、**生活動作 全て**が含まれます



つまりは・・・

身体活動

運動



活動



最後に

- 生活スタイルや病気の程度などは、人それぞれです。
- ご自身のスタイルに合った運動・活動を見つけ、生活に取り入れてみましょう。
- 無理のない範囲から始めること、それを継続することがとても大切です。

