

呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリはなぜ必要？

疾病による息苦しさから、活動量が低下し、筋力が低下してしまうという悪循環が生じます。そういった患者さんにとっては、残された肺の機能や全身の筋力を使用し、呼吸困難を改善するためのリハビリが重要です。リハビリや運動と聞くと、大変そうに思う方もいるかと思いますが、心配ありません。呼吸リハビリでは、患者さんの症状にあわせた無理のないプログラムを行い、継続する事が大事とされています。

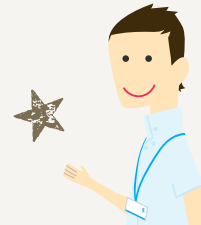
咳や痰がずっと続くの・・・

夜間に息苦しくなって
眠れない時があるの・・・

ちょっと動いただけで
すぐに息切れするの・・・

呼吸リハビリをお試しください！これらの症状を少しでも楽にして生活できるようお手伝いいたします。

そんな時は・・・



呼吸リハビリの効果

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を中心に呼吸リハビリには以下のような効果があるとされています。

- COPD の息切れを軽減
- COPD の健康関連 QOL（生活の質）を改善
- COPD による不安と抑うつを軽減
- 呼吸リハビリは COPD 以外のいくつかの慢性呼吸器疾患においても効果的

このように、呼吸器疾患に対して、呼吸リハビリは効果的であるといわれています。

呼吸リハビリの期間と実施時間

基本的に 90 日（約 3 ヶ月間）の間、リハビリを実施します。

実施時間は患者さんの症状やご希望によって医師とリハビリスタッフが相談させていただきます。

リハビリの日程は患者さんのご都合を確認した上で決定します。（予約制です）

時間や頻度を変更したい場合は、ご相談いただければ対応可能です。

【基本リハビリ時間：40 分間のトレーニングを週 3 回または 60 分のトレーニングを週 2 回】

※上記はスタッフとのマンツーマンでのリハビリ時間です。

呼吸リハビリの内容

当院における呼吸リハビリは、呼吸ケアに経験のある理学療法士・作業療法士が実施します。
最初に状態の評価・検査を行い、医師と相談の上で必要なプログラムを実施します。

プログラムの一例

- ① 呼吸トレーニング（腹式呼吸・口すぼめ呼吸・呼吸介助）
- ② 呼吸筋ストレッチ・リラクゼーション
- ③ 呼吸体操
- ④ 排痰法（体位排痰法・スクイーミング）
- ⑤ 筋力トレーニング（重りや自重を利用した上肢・下肢筋力増強運動）
- ⑥ 歩行トレーニング（平地・坂道・階段）
- ⑦ エルゴメーター（自転車）によるトレーニング
- ⑧ 自主訓練や日常生活時の動作方法指導

呼吸リハビリの費用

実施時間や保険の負担額により異なります。（健康保険適用 ※別途診察料等は必要です）
20分あたり1,750円と月に1回3,000円のリハビリ実施計画書料が必要です。

例 1回40分を週3回で自己負担が1割の場合の月額
 $(3,500 \text{円} [20 \text{分} \times 2] \times 3 \text{回} [\text{週} 3 \text{回}] \times 4 \text{週間} + 3,000 \text{円}) \times 0.1 [1 \text{割}] = 4,500 \text{円} / \text{月}$

実際の訓練風景



呼吸トレーニング
腹式呼吸の練習



呼吸筋のリラクゼーション



脚の筋力トレーニング



自転車エルゴメーター

お問い合わせ



医療法人社団 南淡千遙会
神戸平成病院
KOBE HEISEI HOSPITAL

078-232-7519
(担当:リハビリテーション科)

〒651-0061
神戸市中央区上筒井通6丁目2番43号
www.kobehp.jp info@kobehp.jp