

## 第1回 呼吸教室 実施報告

1. 日時：2019年5月25日（土） 14:00～15:00

2. 場所：7階 さつきホール

3. 内容

### 1) 呼吸教室について 理学療法士：二見

当院では、呼吸器疾患で悩んでいる方、家族様に対し、「呼吸教室」を開催しています。

この教室では、参加されている方が知りたい情報の講義や意見交換を行います。

また、交流会を行っていく事で、皆様にとって「よりよい生活」を継続できるようサポートすることを目的に活動しています。



### 2) 生活動作の工夫について 作業療法士：沖野

呼吸器疾患パートナー（患者様）にとって、日常生活の動き方により息切れの増大や心臓に負担かかる可能性があります。息切れを引き起こす動作には特徴があり、今回はその特徴と対応方法（生活の工夫）を動作面・環境面からお話しさせていただきました。

- 低酸素・息切れを引き起こす動作について
  - ①腕を上げる動作
  - ②腕を使った反復する動作
  - ③お腹が圧迫される動作
  - ④息を止める動作
- 低酸素がなぜいけないのか
- 生活動作で気を付けるポイント対処方法について



### 3) 交流会

---

参加人数：当院入院歴のあるパートナー6名、家族様1名

『生活動作の工夫』について、疑問や実際に生活に取り入れている工夫についてパートナー同士で意見交換を行いました。

「洗濯物は腕を挙げ続ける動作でしんどいから、竿を低い位置に変えました」

「体を洗うタオルを長いものに変えて反復動作を減らしたり、休息を意識するようし、一人でお風呂には入れるようになりました」等、活発的に自身の取り組みを紹介して下さいました。



### 4. 参加者コメント

---

- ・初めてこういう会に参加させてもらったが、色々な情報交換ができてよかったです。
  - ・自分と症状やしんどいところが似ている人がいて、共感する場面も多かったです。
- このような機会を作って頂き感謝しています。
- ・初めて参加させてもらい、いい経験ができました。第2回・3回目の呼吸教室があれば参加させて顶きたいです。
  - ・同じ病気の人が集まり、苦しみ等を話す、聞く機会があってよかった。

