

## 第2回 呼吸教室 実施報告

1. 日時：2019年9月7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 作業療法士：沖野

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) 運動の大切さについて 理学療法士：二見

今回は講義と在宅でできる運動を皆さんと実施することで運動の大切さをお伝えさせて頂きました。

呼吸器疾患の方々には息切れや息苦しさで、動くことが億劫となりがちです。そうすることで、食欲も低下し、次第に体力・筋力が衰えていきます。筋力が衰えるとますます動く事を控えるといった悪循環を招いてしまいます。

運動をすることはそうした負のスパイラルを断ち切り、よりよい生活を継続させるために大切な事です。



### 3) 交流会

---

参加人数：当院入院歴のあるパートナー5名（新規1名）

『在宅で運動をどのように継続しているか』と言う事について意見交換を行いました。自身で自主訓練チェックシートを作成したり、「旅行に行く」「孫の成長をみる」など目標を立て、モチベーションを高めていると言った意見がありました。

次回の呼吸教室の内容については、去年の台風で停電したこともあり、酸素を利用している方々にとっては不安と恐怖であったと話されており、近年災害が増えている事からも『災害時の対策』がよいのではという意見を頂きました。今回は皆様の意見を参考にさせていただきたいと思います。

