

PS4(週数日休息)～PS5(通常生活困難) 向け 呼吸リハビリ ~コロナ後遺症、ワクチン長期副反応セルフケア~

鍼灸師 野崎真治 先生 & ヒラハタクリニック 平畠先生による動画のダイジェスト

元のYouTube動画【2022/10/23配信】 <https://youtu.be/U7uZX74QZzk>

平畠先生の情報サイト > セルフケア > PS別呼吸リハビリ動画 https://longcovid.jp/respiratory_rehab.html

【ポイント】自分が楽なように調整を！

① 仰向け足上げ PS0～9

仰向きで横になり、台など利用し股関節と膝が90度位に曲がるよう上げ、手のひら上に。無理せず、ただこの姿勢で5分～10分くらい。



腕の下にクッション入れるとより楽に。

余裕あれば、腕を肩まで上げると脇へも空気取り込み易い



更に余裕があれば、腕を頭の上にあげ、胸の上方に空気を



首を横にしストレッチを併せても



② 横で背中に PS2～9

横になって丸くなり、自然な呼吸で、背中に息が入る事意識し3分～5分程度。



クッション等を抱えると横隔膜緩みやすい



可能なら腕を頭の方に上げ、肋骨横に息を



③ ④ ⑤ ⑥ 胸・お腹 PS0～5

①の基本姿勢で、手のひらを胸とお腹に乗せる。

- A. まず胸やや上下感じ、更に上がるよう吸いはあ～と吐く。各約2分
- B. 次にお腹やや上下感じる。吸って吐くとき口で細く長く。各約2分
- C. 胸とお腹に同時に上がるよう吸い口をすばめ細く長く吐く。約2分



⑦ ⑧ ⑨ 腰 手 で 横 腹 PS0～5

①の基本姿勢で、手を横腹にあて、呼吸で横腹が膨らむのを感じる状態約2分
更に指が均等に押されるのを感じて約2分



⑩ 横で肩前後へ PS0～5

横向きで上の腕を、だら～んと前に出し肩甲骨延ばし、後ろに肩甲骨寄せるように。吐きながら前で吸うとき戻すか、動かすとき吐いて休みつつでも可。クッション抱くと楽。



⑪ 座位前後で脊柱を PS2～7

座った状態で、背筋伸ばし手はもの上の状態から、吐きながら手を前に背を丸め、吸いながら戻す



※猫背になっていると胃酸も上がりやすい

⑫ 座位左右で胸郭を ~PS7

座った状態で、頭を横に吐きながら脱力するようにし脇腹に空気入れ少し呼吸し戻すを両側約3～5回



ひねるようにしても