

PS8(50%以上は就床)～PS9(終日就床) 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/BiXuOuP4Dh0>

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。この姿勢で5分～10分くらい。

無理せず、ただこの姿勢でいるだけでよい。

腕の下にクッションを入れるとより楽に。



仰向けきつい場合、片方の肩甲骨下にクッションいれると、より楽な場合もあり



余裕があれば、腕を肩まで上げると脇へも空気を取り込みやすい



更に余裕があれば、腕を頭の上にあげ、胸の上方に空気に入る事感じるよう



首を横にしストレッチを併せてよい



足上げが辛ければ、膝を立てて倒して脇腹に空気が入ること感じるだけでも



① 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



② 横片足前で腹 PS2～9

①の状態から上の脚の膝を前下へ(半うつ伏せになって)、おなかや骨盤が膨らむこと意識し、3分～5分程度を両側。



可能なら腕を頭の方に上げ、肋骨横に息を



③ ①で肋骨下 PS8～9

※補助してもらえる場合のみ
肋骨の下に手をあててもらい、吐くとき軽く少し閉じながら押し下げてもらう（吸うときに横に押されるよう緩める）



自然な呼吸でOK

④ ①で胸・お腹 PS8～9向け

①の基本姿勢で、手のひらを胸とお腹に乗せる。
A.まず胸に空気を入れる意識で約2分。
B.次にお腹に空気を入れる意識で約2分
C.胸とお腹に同時に空気を入れる意識で約2分



自然な呼吸でOK

⑦ 横で肩前へ PS8～9向け

横向きでクッションを抱くような状態から息を吐きながら上の腕をだら～んと前に落とし、肩甲骨延ばされた状態で数回呼吸をして、吐きながらゆっくり戻す。体調に応じて1回～7回。



床をするように頭の上でも可