

# リハビリだより⑫



今回は、呼吸について少しふれてみたいと思います。呼吸は嚥下（えんげ）とも関わりが深いです。呼吸とは肺の中で血液中の二酸化炭素と空気中の酸素を交換することです。肺は肋骨（ろっこつ）と横隔膜（おうかくまく）で囲まれた入れ物の中に入っています。その入れ物が広がることで肺も広がり空気が入ります。高齢になると肋骨などの動きが硬く小さくなり、また肋骨などを動かす筋肉が弱くなることで肺に十分空気が入らなくなります。そのため酸欠状態にならないように頑張って呼吸をしなければなりません。努力性に呼吸をしていると、呼吸に関わる筋肉に疲労がたまり働きが悪くなりより息苦しくなるといった悪循環に陥りやすいです。高齢の方や呼吸器系の病気を患っている方の中には、浅く早い呼吸となり、息を止めることが苦手になっている方がいます。物を飲み込む時には一瞬空気の通り道を塞がないといけません、呼吸状態が安定していないと一日に何百～何千回と飲み込み動作を繰り返す中で何度かしっかり息を止めることが出来ず誤嚥（ごえん）が発生してしまいます。のどの部分までは空気と食べ物の通り道が同じである為、ちょっとしたことで誤嚥してしまうのですね。

リハビリでは、呼吸状態が安定していない方に対して肋骨や肩甲骨周囲の関節の動きを良くする事（関節可動域運動）や、呼吸を介助し深い呼吸が出来るようにして呼吸に関わる筋肉を休めてリラクゼーションを図るような事をしています。そうすることで、悪循環の流れを止めて呼吸が楽になるようにすることが呼吸リハビリ・呼吸理学療法です。呼吸状態が改善することは、呼吸だけではなく嚥下や動作時の息切れの改善につながり活動性の向上が期待出来るのです。悪い循環を絶ち、良い循環が生まれる環境をつくることが私たちリハビリ職員の仕事になります。

参考図書 呼吸リハビリテーション入門 千住秀明著

## ☆5月11日 母の日行事

母の日は、日頃の母の苦勞を労り、母への感謝を表す日です。昔、私の母親が祖母にお花を贈っているのを見て不思議におもいました。あれっ、おばあちゃんは祖母の日におくるんじゃないの??と。自分にとっての母親、時に母親のような優しさを下さる女性利用者様におくります

## ☆5月14日 開設記念パーティー

今年で星が丘アメニティクラブは開設 17 周年を迎えます。日頃御利用頂いている皆様へ、感謝の気持ちを込めてプレゼントをおくりたいと思います。…スペシャルゲストの登場?! アフタヌーンティーと共に楽しみ下さい!!

