

肺炎予防体操

肺炎予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

肺炎予防には全身をしっかり動かすことが大切です。
今回は座ったままでできる体操をご紹介します。

肺炎は、高齢者の死亡原因の第5位に位置付けられている重要な病気です。
中でも多いのは誤嚥性肺炎といって、物を飲み込む時に気管に入ってしまう、それが原因で熱や咳などが出るとの症状があります。
高齢になってくると、誤嚥しても症状が出にくいことがありますので、周囲の方が注意深く気を付けておくことも大切です。

～ 座位編 ～

◆ 準備運動

① 首のストレッチ



片方の手で反対側の耳を触るイメージでゆっくり真横に倒します。

Point!

首の横の筋肉がじわーっと伸びていたらOKです。

② 腰のストレッチ



体をひねっていきます。ひねった状態で5秒間キープします。

Point!

反動をつけないようにゆっくり行います。腰の悪い方は無理をしないように。

③ 強く息を吐く練習



ハッ!

鼻からゆっくり息を吸い込んで、口を大きく開けて「ハッ」と勢いよく吐き出します。

Point!

息を吐いた時にお腹（腹筋）に力が入っているか確認しながら行いましょう。

④ 上体倒し



両手を組んで前に伸ばします。そのまま息を吐きながらゆっくり体を倒していきます。

Point!

おへそを見ながら背中を丸めていくイメージです。



肺炎予防体操

肺炎予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

⑤ 上体伸ばし



④で組んだ手のまま、手のひらを上に向け息を吸いながら両手を上に挙げます。

Point!

胸をグーっと張るイメージです。

⑥ 肩回し



肩に手をあてて、前まわし、後ろまわしと交互に行います。

Point!

腕だけではなく、肩の後ろの骨（肩甲骨）も一緒に動かすようにしましょう。

◆上級編

⑦ 足踏み



踵のみ、つま先のみをつけて行います。同時に手もしっかり振りましょう。

Point!

立った状態で行うことで、バランス機能の改善につながります。転倒には十分注意してください。

⑧ お腹を鍛える運動



肘と反対側の膝をくっつけるように行います。

強くむせるときのお腹の筋肉（腹斜筋）の働きを促します。

Point!

反動をつけないように行いましょう。

