

呼吸リハビリでのセルフケア ～鍼灸師 野崎真治 先生考案～

コロナ後遺症・ワクチン長期副反応対応 ～ヒラハタクリニック平畑先生推奨～

自宅での呼吸筋トレーニングにより症状緩和を。以下サイトでの発信情報の確認用にご利用ください

[YouTube【2022/9/1】コロナ後遺症、ワクチン長期副反応のセルフケア | ゲスト：鍼灸師 野崎真治 先生](https://www.youtube.com/watch?v=2022/9/1)

<https://longcovid.jp/> 新型コロナ後遺症を専門に診察する医師による情報サイト (ヒラハタクリニック 平畑医師)

ポイント

- ◆ 息を止めずにゆっくりと
- ◆ 鼻から吸って口から吐く
- ◆ 動作する際、吐きながら
- ◆ 吐くとき口すぼめ細く長く
- ◆ 1動作 8～10回程度
- ◆ 無理せず疲れたら中断
- ◆ 脱力して緩めるイメージ
- ◆ 腕は極力浮かせない

① 深呼吸

～PS9

仰向き足上げ、手のひら上に、胸が開くよう深呼吸5分ほど。肘を肩位置や頭上でも同様に



② 背中意識

～PS9

横になって丸くなり、背中に息が入る事を意識し暫く呼吸。可能なら腕を頭に寄せ脇も。



③ お腹・骨盤

～PS9

半うつ伏せになって、おなかや骨盤が膨らむこと意識し数分。両側。可能なら腕を頭の方も



④ 肋骨下

～PS9

肋骨の下に手を宛て、吐くとき軽く少し閉じながら下げ、吸うときに横に押されるよう緩める。



⑤ 胸・お腹

～PS8

仰向けで手のひらを胸とお腹に乗せ、まず胸、次にお腹、更に同時に膨らむ事意識し呼吸。



⑥ 横腹

～PS8

仰向けで手を横腹にあって、呼吸で横腹が膨らむのを感じる。指が均等に押されるように。



⑦ 肋骨下

～PS8

仰向けで肋骨の下に手を宛て、左右の手が押されるように息を吸って呼吸。



⑧ 腕組上げ

～PS7

両腕を軽く組み、吐きながらゆっくり上げ、おでこにつけ、少し呼吸し、吐きながら元へ。片手でも。



⑨ 腕上下

～PS7

肘を曲げ顔の横に手のひら置き、浮かさず吐きながら、脇を開く形で頭の横へ、少し休み腰の方へ。



⑩ 肋骨

～PS7

肘を伸ばし腕の横に置き、吐きながら片方の肩を下げる。肋骨が動くことを意識して。左右とも



⑪ 肩甲骨前へ

～PS6

横になって、上の腕を、息を吐きながら、脱力してだらんと下へ落とす。吐きながら体を戻す。



⑫ 肩甲骨後ろへ

～PS5

上の腕を吐きながら、後ろへ。腰の位置は保ったまま胸椎をひねるように。呼吸して戻す。



⑬ 肩甲骨前後

～PS4

横になり上の腕を、吐きながら⑩同様に下へ落とし、暫く呼吸し、⑪同様に後ろへひく



⑭ 腕を開く

～PS3

上の腕を吐きながら下へ落とし、肘を伸ばしたまま背中の方へ。壁で支えても。



⑮ 腕を回す

～PS2

⑩の手を落とした状態から頭の上を回し、⑪の後ろへ吐きながら。途中で息を整えても。

