

PS0(倦怠感なし)～PS1(倦怠感がしばしば有) 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 平畑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/QzIQoZCvbrE>

平畑先生の情報サイト > 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】自身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。

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



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、胸の上の方に空気を



首を横にしストレッチを併せてもよい



辛ければ、膝を立てて倒して脇腹に空気感じるだけでも



④ ①で胸・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ぼめ細く長く吐く。約2分



⑤ ①で腰手で横腹 PS0～5

①の基本姿勢で、手を横腹にあって、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



⑥ ①で腕組上げ PS0～3

両腕を軽く組み吸いながらゆっくり上げおでこにつけ、吐きながら元のを5～10回。上げて少し休んでもよい。



片手でもよい



⑨ 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。



⑩ 横で腕回し PS0～3

上の手を前に出した状態から頭の上を大きく回し、後ろ通して戻す。吐きながら。途中で息を整えても。肘まがった状態でも

