

PS2(全身倦怠感でしばしば休息)～PS3(月数日休息) 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/AuTXAbdiGic>

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。

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



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、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



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。

- 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
- 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
- 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て、呼吸で横腹が膨らむのを感じる。更に指が均等に押されるのを感じる。各約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、吐きながら元を5～10回。上げて少し休んでも。片手でも。



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、吸いながら又は休んで吐きながら戻す。

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



⑪ 座位前後で脊柱を PS2～7

座った状態で、背筋伸ばし手はももの上の状態から、吐きながら手を前に背を丸め、吸いながら戻す



⑫ 座位左右で胸郭を ～PS7

座った状態で、頭を横に吐きながら脱力するようにし脇腹に空気入れ少し呼吸し戻すを両側各約3～5回



ひねる
ように
しても

