

PS6(50%以上休息)～PS7(通常生活不可) 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/HUgcZk9xybo>

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



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（半うつ伏せになって）、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 PS6～7向け

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る。少し深めに楽に吸って吐く。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. 胸とお腹に同時にやや上下することを感じるよう自然に呼吸約2分



⑦ 横で肩前へ PS6～7向け

横向きでクッションを抱くような状態から息を吐きながら上の腕をだら～んと前に落として肩甲骨延ばし、吸いながら(呼吸してから)ゆっくり戻す。体調に応じて1～7回。



床をするように頭の上でも可

⑧ 横で肩後ろへ PS6～7

横向きで腕が脇に乗っている状態から腕を後ろに引いて肩甲骨を床に寄せるようにし、戻す。



できれば吐きながら動かし吸いながら戻す（楽なようにどちらでもよい）

⑪ 座位前後で脊柱を PS2～7

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



※猫背になっていると胃酸も上がりやすい

