

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

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
元のYouTube動画【2022/10/23配信】 **【ポイント】自身が楽のように調整を！**

ME/CFSの
PSレベル対応

8 6 4 2 0
9 7 5 3 1

①仰向け足上げ		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。	0	0	0	0	0
①横で背中に		横になって丸くなり、自然呼吸で、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。	1	1	1	1	
②横片足前で腹		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。	2	2	2	2	
③④で肋骨下		【補助してもらえる場合のみ】肋骨の下に手をあててもらい、吐くとき軽く少し閉じながら押し下げてもらう（吸う時に横に押されるよう緩める）	3				
④④で胸・お腹		①の基本姿勢で、手のひらを胸とお腹に乗せる。A.まず胸、B.次にお腹、C.胸とお腹に同時に約2分意識、できれば更に呼吸意識して約2分	4	3	3	3	1
⑤④腰手で横腹		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状態約2分更に指が均等に押されるのを感じて約2分			4	4	2
⑥④で腕組上げ		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。片手でも。				5	3
⑦横で肩前へ		横向きで息を吐きながら上の腕をだら～んと前に落とし肩甲骨延ばし、PS89呼吸して/PS67吸いながら戻す。約1～7回。	5	4			
⑧横で肩後ろへ		横向きで腕を後ろに引いて肩甲骨を床に寄せるようにし、戻す。吐きながら動かし、吸いながら戻すとよいが、楽のように。		5			
⑨横で肩前後へ		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、休んでor吸いながら後ろ			5	6	4
⑩横で腕回し		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				7	5
⑪座前後で脊柱		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	6	6	8		
⑫座左右で胸郭		座った状態で、頭を横に吐きながら脱力するように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		7	9		