

自主トレ 上半身のストレッチ



① 肘で円を描くように前後に回す



② 息を吐きながら手を挙げて背筋を伸ばす

自主トレ 上半身のストレッチ

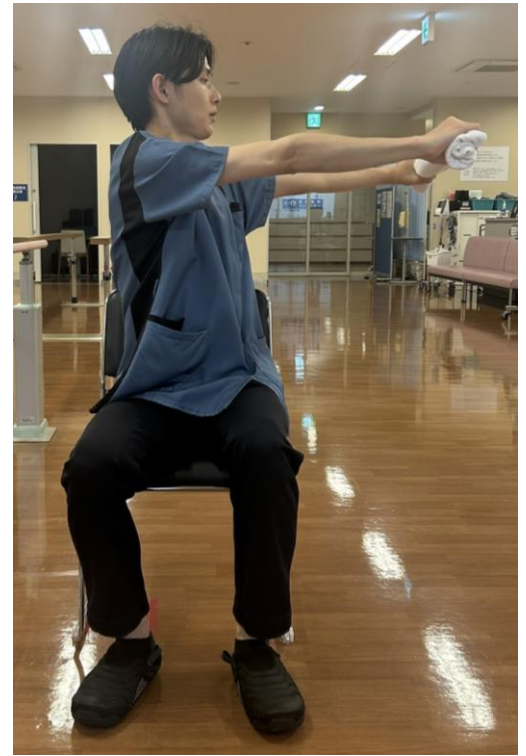
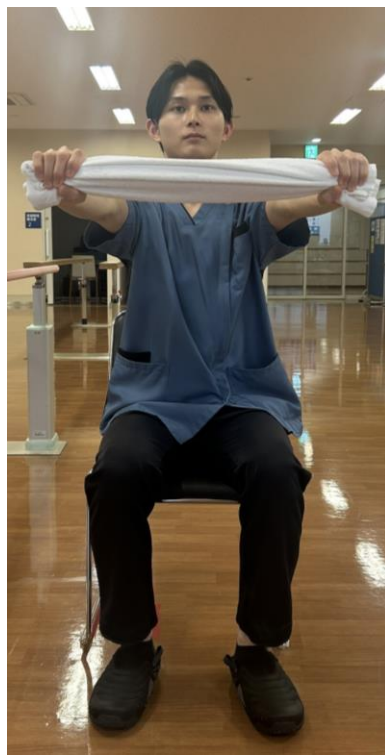


③ 息を吸いながら胸を張り、息を吐きながら手を伸ばす



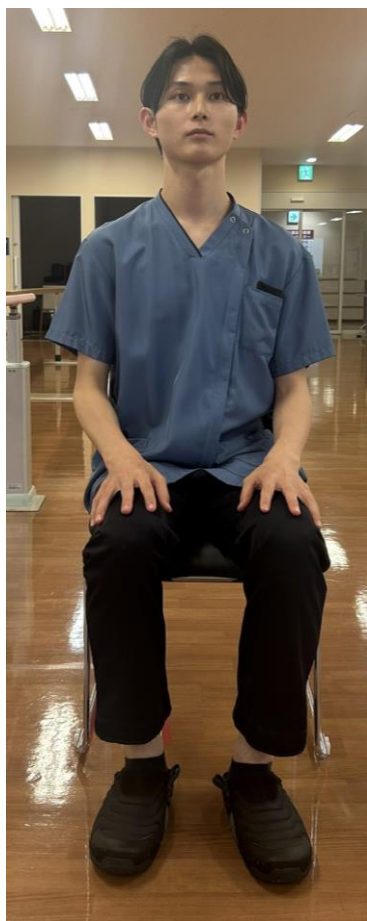
④ 身体を左右にゆっくり倒して脇腹を伸ばす

自主トレ 上半身のストレッチ



⑤ 身体を左右にゆっくりねじる

自主トレ 足の運動



① 腿上げ



② 起立練習（手で手すりやテーブルを支えて構いません）

自主トレ 足の運動



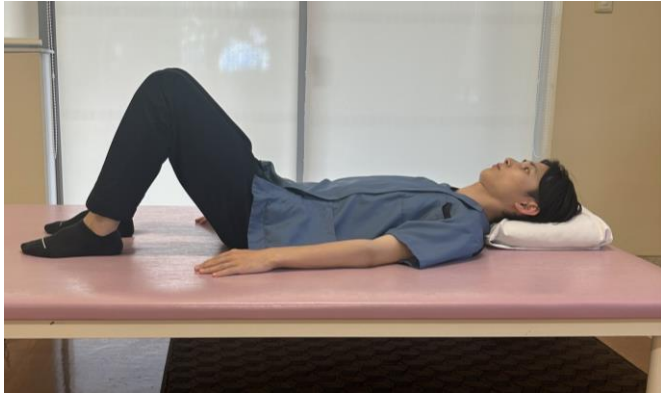
③ 踵上げ



④ 息を吐きながらお尻を上げ、息を吸いながらお尻を下げる

※各運動 **1 セット 10-30 回程度**を目安に無理ない範囲で運動を継続しましょう

腹式呼吸



両膝を立て、両手を胸とお腹に置き、鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐く

お腹が膨らんでいるのを確認しながら深呼吸をする

4秒で吸い、8秒かけ吐き出す 繰り返し5-10回行う

口すぼめ呼吸



3秒かけ鼻から大きく息を吸い、口をすぼめて6秒かけゆっくりと吐き出す

呼吸数を減少させ、運動耐容能や日常生活動作能力の改善を図る

1日5-10回を目安に無理ない範囲で頑張りましょう

腹筋を使わない起き上がり動作



① 起き上がりスタート



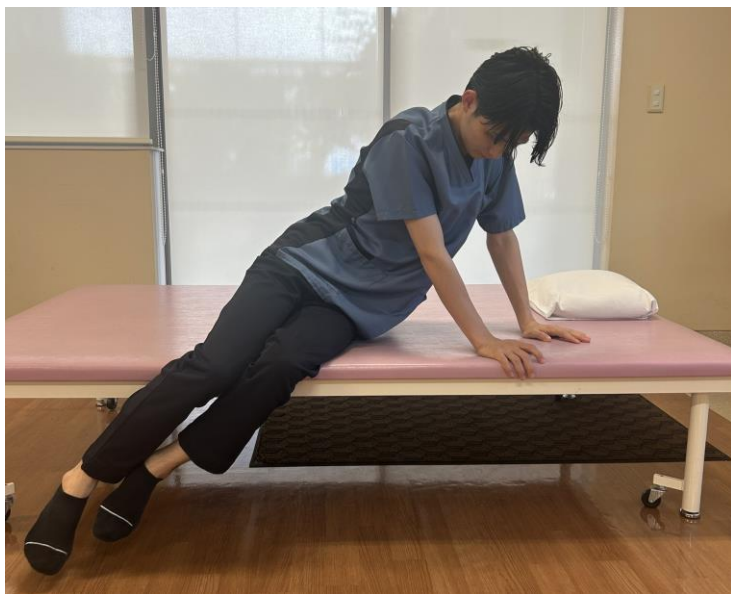
② 両膝を立てる



③ 身体を横に倒す



④ 腕の力でベッドを押す



⑤ 手の力でベッドを押す



⑥ 起き上がり完了

ハッフィング（排痰練習）



傷口が痛くないときの排痰方法



傷口を枕等で抑えながら痛みを減らす排痰方法

ハッフィング（排痰練習）

★ハッフィングとは？

痰を無理なく外に出すための呼吸法の一つ

★ハッフィングのやり方

1. 深呼吸を 1～2 回してリラックスする
2. 少し強めの息を「ハッ、ハッ」と吐く（声は出さず、咳ではない）
3. 息を吐ききったら、呼吸を整える
4. 必要に応じて数回繰り返す

★ハッフィングの効果

- ・咳を使わずに痰を移動させられる
- ・呼吸器への負担が少ない
- ・気道が閉じにくく、効果的に痰を出せる

※無理ない範囲で手術までの期間に練習してみましょう！