



息が切れにくい動作方法を知ろう！

今月は息が切れにくい食事動作や更衣動作の方法を紹介します。
息が切れやすい方は、ぜひ実践してみてください。

★ 息が切れやすい原因は大きく分けて2つあります。

- ①肺などの呼吸器の機能が低下して生じる息切れ（慢性閉塞性肺疾患など）
- ②心臓などの循環器の機能が低下して生じる息切れ（心不全など）

今回は①肺などの機能が低下している方におすすめの動作方法を紹介します。

〈食事動作〉

○ 良い例



💡 机や椅子の高さが適切である

💡 背もたれがあり背筋が伸びている

ポイント

- ・ ゆっくり食べる
- ・ 休憩を挟んで食べる
- ・ 一口の量を少なくする

✕ 悪い例



✕ 机や椅子が低く体が前かがみになる

✕ 背もたれがない椅子を使用している

注意

- ・ 早い速度で食べる
- ・ 次々に口に入れる
- ・ 一口の量が多い

〈更衣動作〉

○ 良い例



💡 疲れないように座って着替えを行う

💡 胸が圧迫されないように体を起こす

ポイント

- ・ 腕を上げる動作を減らす
- ・ 前かがみにならない
- ・ 立ち上がりの回数を減らす

✕ 悪い例



✕ 立って着替えを行う

✕ 前かがみとなり胸が圧迫されている

注意

- ・ 腕を上げる動作が多い
- ・ 前かがみで行う
- ・ 何回も立ち上がる

ポイントを意識して動作を行うことで、息切れがしにくくなります。

紹介した動作以外にも様々なポイントがあるので、スタッフにご相談ください！