




⑨ 呼吸器疾患用エクササイズパッケージ a. 呼吸体操(臥位)

※呼吸系疾患の方にはストレッチポールMX(医療用)使用をお勧めしています。

<p>■ 肩関節外転位保持</p> 	<p>「肩関節外転位保持」では、上肢を軽く動かしながら、呼吸を繰り返すことによって肩の前面の大胸筋などのリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 基本姿勢から両肩を60-90度ほど外転します。2. 腕の重さが牽引力となり、大胸筋を軽くストレッチします。3. 肩甲骨を含む上肢全体への牽引力とともに呼吸による胸郭の挙上により小胸筋の緊張を低下させます。
<p>肩外転-股伸展位保持(対角ストレッチ)</p> 	<p>「対角ストレッチ」では、胸椎の伸展と回旋、肋間の開大、腹筋群や腸腰筋の伸張などを目的とします。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。2. 対角の上下肢を伸展位とします。3. 対角にある上下肢を同時に脱力します。4. 胸椎の伸展・回旋、股関節の伸展を促します。外腹斜筋、内腹斜筋、肋間筋、腸腰筋などを伸張します。
<p>骨盤回旋エクササイズ</p> 	<p>「骨盤回旋エクササイズ」では、ストレッチポール上を骨盤が左右に移動することにより、寛骨アライメントを対称化します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 基本姿勢から骨盤を左右に移動させ、ストレッチポールを背中の下で転がします。2. 後傾位にある寛骨をストレッチポールが前方に押すことにより、骨盤の非対称性を改善します。

⑨ 呼吸器疾患用エクササイズパッケージ a. 呼吸体操(臥位)

肩関節屈曲エクササイズ



「肩関節屈曲エクササイズ」では、インナーユニットの活動により体幹を安定させつつ、肩関節の独立した運動を学習させます。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 一側上肢を肘関節伸展位のまま引き上げます。
3. 挙上した上肢を床に下ろしてから、反対側の upper limb を挙上します。

肩関節水平外転エクササイズ



「肩関節水平外転エクササイズ」では、肩甲骨の内転と胸郭の挙上を十分に確保します。

1. ストレッチポール上で基本姿勢となります。
2. 両手を天井に向かって伸ばします。
3. そこから、息を吸い込みながら腕を開き、息を吐きながら戻しましょう。

股関節内外旋エクササイズ
(ワイパー運動)



「ワイパー運動」では、股関節の内外旋を繰り返すことにより、大腿骨頭の前後方向への可動範囲を拡大します。

1. 基本姿勢から両下肢を伸展します。
2. 踵を支点に、両股関節の内旋・外旋を繰り返します。
3. 大腿骨頭の前後の移動範囲を拡大しつつ、腸腰筋のリラクゼーションを図ります。

⑨ 呼吸器疾患用エクササイズパッケージ b. 呼吸体操（イス座位）

<p>■ ポジショニング</p> 	<p>背中と壁の間にポールを挟み、イス坐位の基本姿勢となります。 ポールが頸までかからないように注意しましょう。</p>
<p>頸椎前後屈エクササイズ</p>  	<p>「頸椎前後屈」では、頸椎の可動域を拡大しつつ、胸郭上部の筋のリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. イス座位の基本姿勢となります。2. ゆっくりと頸椎を前屈、後屈させます。この際、息を吐きながら後屈、吐きながら前屈を行いましょう。
<p>頸椎側屈エクササイズ</p> 	<p>「頸椎側屈」では、頸椎の可動域を拡大しつつ、胸郭上部の筋のリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. イス座位の基本姿勢となります。2. ゆっくりと頸椎を左右交互に側屈します。この際、息を吐きながら側屈し、戻すときに息を吸いましょう。
<p>頸椎回旋エクササイズ</p> 	<p>「頸椎回旋」では、頸椎の可動域を拡大しつつ、胸郭上部の筋のリラクゼーションを図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. イス座位の基本姿勢となります。2. ゆっくりと頸椎を左右交互に回旋します。この際、息を吐きながら回旋し、戻すときに息を吸いましょう。

⑨ 呼吸器疾患用エクササイズパッケージ b. 呼吸体操（イス座位）

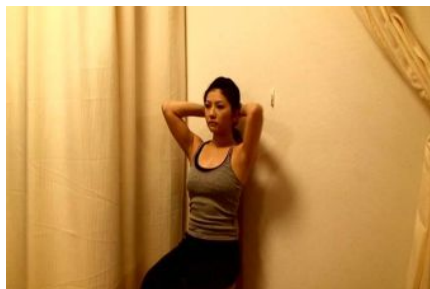
肩屈曲エクササイズ



「肩屈曲」では、胸郭の挙上を促すことを目的とします。

1. イス座位の基本姿勢をとります。
2. 両手を体の前で組みます。
3. 次に大きく息を吸いながら、ゆっくりと両手を組んだまま
4. 頭の方へ挙げます。続いて息を吐きながら、両手を降ろしましょう。

肩水平外転エクササイズ



「肩水平外転」では、胸郭の拡張性を改善し、胸椎の更なる伸展を促します。

1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。
2. 後頭部で両手を組み、深呼吸を繰り返します。