



## 慢性呼吸器疾患看護認定看護師



### ① 猫背を予防して息切れと転倒のない生活を送る

～猫背を直せば転倒も防げます～

：息切れの原因は病気だけではなくありません。老化姿勢といわれる猫背が息のしづらさや誤嚥、転倒の原因となっていきます。息切れをしない！転倒をしない！体を作る方法を一緒に学びませんか？今日からできる運動も紹介します。

### ② タバコの煙を吸うことで起きる体への影響を知ろう！

：タバコが体に与える影響として、有害性（がん・心臓病・肺の病気等）と依存や魅惑があります。特に、吸っている人と一緒にいるだけでタバコを吸っているのと同じ害があります。電子タバコという形になってもタバコはタバコで害は変わりません。タバコの害を知って、家族や身近な方の健康を守りませんか？



### ③ 高齢者の呼吸機能低下を防いで高齢者肺炎を予防しよう！

：高齢者にとって肺炎は、非常に危険な病気です。その理由は、抵抗力・免疫力が低下している高齢者は、肺炎になりやすく、症状も急激に悪化することがあるからです。年齢が高くなるとともに、肺炎が原因で亡くなる割合が高く、高齢者にとって肺炎は、死にさえ至る非常に危険な病気とも言えます。高齢者の肺炎治療は早期発見・早期治療が第一ですので、肺炎の症状を早期発見する方法を紹介します。

### ④ 在宅における呼吸ケアとリハビリテーション

