



## 06 息切れをおこさない離床法と動作指導

### 口すばめ呼吸

口すばめ呼吸とは、口をすばめて、ゆっくり「フーフ」と吸気の2~3倍の時間かけて呼気を行う方法で、気道が広がって息が吐きやすくなる効果があります。閉塞性換気障害などで動作時に息こらえをしてしまう症例に有効な呼吸法です。拘束性換気障害の方では呼吸困難感が強くなる可能性があるので離床時には適応を見極めることが重要です。

ポイントはロウソクの火を消すようなイメージで吐きましょう。



### 臨床のコツ

#### 息切れが起こりにくい動作や環境設定

病棟での動作指導や環境設定を工夫することで、楽に離床することができ、活動性の増加につなげることができます。病棟での動作や食事場面を例に解説します。

#### 息切れが起こりにくい起き上がり方



両膝をよこに倒し、片側の肘をついて起き上がる

#### 息切れが起こりにくい食事中の環境設定



前屈みで食べると息苦しくなるため  
テーブルを高めに調節する



肘をつくと食事動作が楽に可能