

参加者 18名 でした

8月度健康リハビリ講習会

『運動と呼吸リハビリ』
一効果的な運動リハビリと呼吸リハビリの方法

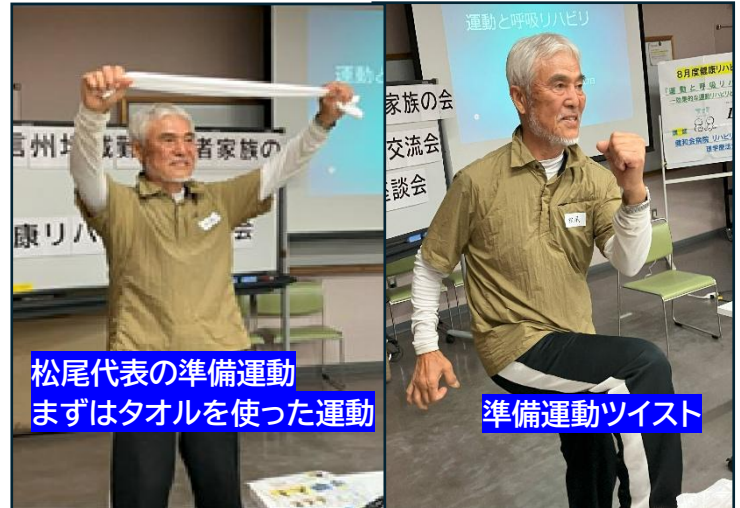
Lee Silverman Voice Treatment®
LSVTBIG®
(リーシルバーマン、ビッグ運動療法)

大丈夫
ひとりごっこ

講師 健和会病院 リハビリテーション技術部
理学療法士 飴田 亮介 先生



講師の健和会病院 リハビリ科 飴田先生



松尾代表の準備運動
まずはタオルを使った運動

準備運動ツイスト

LSVTBIG®

LSVT®BIG(リーシルバーマン、ビッグ運動療法)と呼ばれているパーキンソン病に特化したリハビリテーションを実施しています。LSVT®BIGは、言語療法の分野で行われてきた声の大きさに焦点を当てた集中的な発声の訓練法、Lee silverman Voice Training(以下 LSVT®)LOUDの基本概念を、パーキンソン病の運動障害の改善にむけて応用して開発された運動療法(リハビリテーション)です。

パーキンソン病でみられる主な運動症状

振戦：
手、足、あご等のふるえ

無動・寡動：
動作が遅くなり、少なくなる

筋強剛(筋固縮)：
検査者が患者の関節を動かすと抵抗がある

姿勢保持障害：
体のバランスが悪く、倒れやすくなる

←パーキンソン病運動症状改善プログラムを紹介

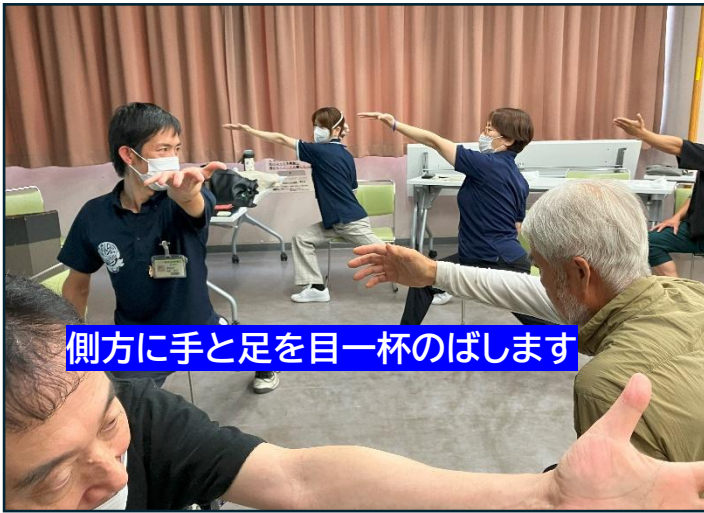


姿勢を正して大きく両手を広げます



LSVTBIG マキシマルデイリーエクササイズ

床から天井



側方に手と足を目一杯のばします

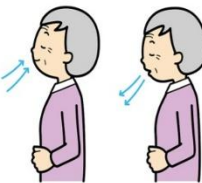


側方から側方

LSVTBIG マキシマルデイリーエクササイズ

副交感神経を活性化させる呼吸法

- ①鼻から吸って鼻から吐く（自然に）
 - ②鼻から吸って鼻から吐く（少し大きく）
 - ③鼻から吸って口すぼめ呼吸（一番大きく）
 - ④鼻から吸って口すぼめ呼吸（自然に）
- それぞれ15秒ずつ



（日本難床学会研修会 中村美春先生より引用）

この呼吸法は精神的にもリラックスできます

呼吸リハビリとは

呼吸器の病気によって生じた障害を持つ患者さんに対して、可能な限り機能を回復し、あるいは維持することによって、患者さん自身が自立できるように継続的に支援する医療

呼吸リハビリについても学びました

呼吸リハビリの内容には次のような方法があります。

- ① リラクゼーション ② 動作と呼吸との同調
- ③ エネルギー消費の少ない動作の習得 ④ 楽に痰を出す方法 ⑤ 運動トレーニング

日本 ALS 協会長野県支部
理学療法士 鶴飼役員の説明動画



LIC の研修経験者 藤木理学療法士からコメントを戴きました

日本 ALS 協会長野県支部では LIC 呼吸リハビリトレーナーの普及活動を南信でも行うための活動を行っています

LIC 呼吸リハビリトレーニングミニ講座



飯伊地区ではまだ導入実績がないですが胸郭を柔らかくする効果が認められています



座談会は飴田先生を囲んで様々な質問が寄せられ定刻過ぎまで盛会でした

令和8年2月7日患者ご家族従事者対象交流講習会（ハイブリッド開催）予定です



令和8年2月8日セラピスト、介護者対象の研修会開催予定です