

レクチャー

第4回日本高齢者ケアリング学研究会学術集会 イベントブース「肺炎予防の呼吸トレーニング法」報告

巻 直樹

2019年8月28日、第4回高齢者ケアリング学研究会学術集会が「健幸華齢のためのフレイル対策」をテーマに筑波大学で開催された。

本学術集会は3つの実践プログラムによるセッション（認知症、栄養、肺炎予防）が盛り込まれ、参加者は順番に各イベントブースを回り、すべての実践プログラムが体験できる筑波大学公開講座として参加頂いた。今回、イベントブースの1つである「肺炎予防の呼吸トレーニング法」の内容を報告する。

キーワード：高齢者，呼吸機能，誤嚥性肺炎

I. 背景

日本では肺炎が死因の第5位となっている。また90歳以上の高齢者では肺炎が死因の上位となっている。加齢に伴う呼吸機能の低下や摂食、嚥下機能等の口腔機能低下による誤嚥から生じる肺炎、誤嚥性肺炎が大きな問題となっている。肺炎の90%以上が高齢者によるものであり、そのうちの約60%以上が誤嚥性肺炎だと言われている。

高齢者に多い肺炎を予防するためには呼吸嚥下機能の維持、向上が大切である。高齢者の誤嚥により生じる誤嚥性肺炎を予防することは、高齢者がより良い生活を送る上で重要であると考えられる。そのため今回のイベントブースでは、リハビリテーションの現場でも行われている、肺炎予防に重要な呼吸筋トレーニングや胸郭・呼吸筋ストレッチ等を実践した。また、同方法について資料をお渡しし、内容をお伝えした。

II. 内容

- (1) イベントブースにはイスを用意し、参加者には座って頂きながら呼吸トレーニングの意義と方法を説明、実際にトレーニング内容を行って頂いた。
- (2) 呼吸筋トレーニング方法～呼吸の筋肉を鍛えて肺を元気に！～として呼吸筋トレーニング方法を記載した資料を参加者には読んで頂いた。

1) ティッシュ吹き

口すぼめ呼吸を行いながら、ティッシュペーパーがなびくように持続的な呼気活動を行う。最初は5cm程度の距離から始め、10cmずつ適宜距離を伸ばしていく。1回5分程度で、1日2～3回行う。イベントブースではティッシュペーパーの代わりに、自分の手の平を口の前に位置してもらい、手の平に息が当たるよう息を吹きかけ、適宜距離を伸ばしていった。

2) 腹式呼吸

呼吸器疾患患者では、「胸式呼吸」という頸部・肩関節周囲筋（呼吸補助筋）を使用し

た浅く、速い呼吸をするため、呼吸効率が悪く、呼吸エネルギー増大から息切れを生じやすくなる。一方、「腹式呼吸」では、腹筋を使用し、横隔膜の働きを補助することで、呼吸効率を改善し、呼吸エネルギーの少ない楽な呼吸を行うことが可能となる。また負荷を腹部にかけることで呼吸筋トレーニングとして活用される。

< 腹式呼吸の方法 >

- ①対象者は仰臥位で、前胸部と上腹部に手をのせ、安静時の呼吸パターンを確認。
- ②手をのせたまま、上腹部が持ち上がるように、鼻からゆっくり吸気を行う。この時、腹部が膨らむのを手で確認。胸部があまり動かないことも手で確認する。
- ③腹部の力を抜いて、口をすぼめてゆっくり呼気を行う。この時、腹部が凹むのを手で確認。

3) 胸郭・呼吸筋ストレッチ

イスに腰かけたまま、頭の後ろに手を組み、体幹をゆっくり前後・左右・回旋（ひねり）し、胸郭・呼吸筋ストレッチを実践した。

4) ブローイング

参考として、自宅で出来る呼吸筋トレーニング、ブローイングを紹介した。

< ブローイングの方法 >

- ①コップ（ペットボトル）とストローを用意
- ②コップに少し水を入れ、ストローをさしてストローをくわえる
- ③息を吹き込み、ぶくぶくと泡を出す

III. 参加者の感想

呼吸トレーニングの実施後も内容について説明を行った。参加者からは「家でも出来るやり方を知らなかったので役に立った」、「どこまでストレッチすれば良いのか」、「どう効果があるのか」といった感想が見受けられた。多くの参加者から呼吸に関与する筋肉を鍛える、ストレッチすることが今後の日常生活を送る上で参考になったとの感想が聞かれた。

IV. まとめ

地域に住まわれる一般高齢者の方は、自宅でも可能な呼吸トレーニング方法を体験する機会は少ないと考えられる。しかしながら高齢になるにつれて肺炎のリスクは高まる。本

イベントブースにおいて、肺炎予防につながる呼吸トレーニング方法を知ることが、加齢に伴いやすい肺炎予防の啓発につながる貴重な機会だったと考えられた。

連絡先：巻 直樹
〒 305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1
筑波大学医学医療系呼吸器外科学
TEL：029-853-3288
Email：maki.naoki.ka@u.tsukuba.ac.jp