

専門・認定看護師による 2026年度

第2回 山手ミニ見に講座

呼吸筋ストレッチ体操

心も身体もリラックス
「やりたい」を「できる」にしていこう

呼吸筋ストレッチの効果

- ★筋肉を柔らかくなり、呼吸が楽になる
- ★不安を和らげリラックスできる
- ★効率の良い呼吸方法を身につけることで、息切れが改善し、動くことが楽になる
- ★活動的になることで体力や筋力がアップし、フレイル予防につながる

一緒にやってみませんか？
お待ちしております！



日時：2026年8月21日（金）

1回目：10時～ 2回目：11時～（10分程度）

場所：1階総合案内ホール（再来受付機付近）

担当者：慢性呼吸器疾患看護認定看護師 山口良子