

呼吸力を高める

心だんの生活のなかで「息苦しさ」や「息切れ」を感じるが増えていますか？

もしかしたら**肺と筋肉の老化**が原因かも…？



呼吸力(呼吸する能力)は、加齢により低下し、浅く速い呼吸は「疲れやすい」など心身のさまざまな不調につながります。

簡単な体操や生活を工夫することで、**呼吸力を高める**ことができます。

呼吸筋ストレッチ体操を実践しますので、動きやすい服装でお越しください。

呼吸器・循環器で治療中の方は主治医の指示に従ってください

<日時> 令和3年10月20日(水)13:30~14:30 (受付13:00~)

<料金> 1,000円 (当日お支払いいただきます)

<場所> 関東労災病院 総合研修センターB館1階

<講師> 関東労災病院 治療就労両立支援センター保健師 松尾由美子

- * マスク着用・アルコールによる手指消毒をお願いいたします。
- * 発熱など風邪症状がある場合は、参加をお控えください。
- * 問診を実施し、該当する項目がある場合はお断りさせていただくことがありますので予めご了承ください。

《ご予約・お問合せ》

関東労災病院 治療就労両立支援センター
044-434-6337



前日までにご予約をお願いいたします