

咳を出す練習

①ハツフィン

ハツフィン①



手順①
大きく息を吸いながらガラスを曇らせるように『ハァー』と息を吐く。

①
②
③

ハツフィン②



手順②
再び大きく息を吸い
『ハツハツ』と勢いよく息を吐く。

咳をする時には・・・

- ①お腹の手術をされた方
枕で傷口を押さえる
- ②肺や食道の手術をされた方
手で傷口を押さえる
- ③胸の手術をされた方
タオルで傷口を押さえる

*上記のような方法はあくまで例として
挙げさせて頂いております。

お腹の手術をされた方



手順
枕で傷口を押さえてから咳押します。

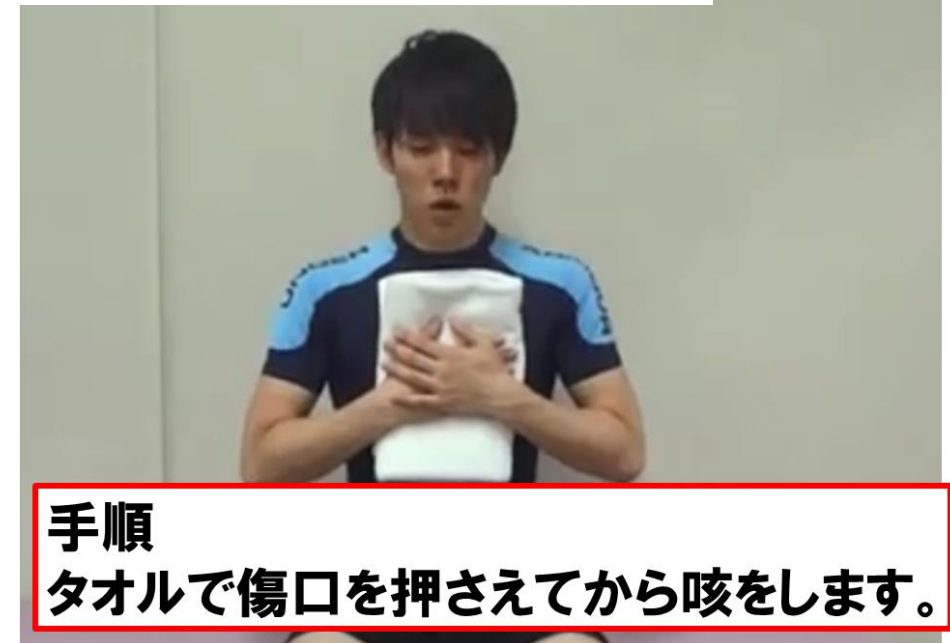
④⑤
⑥⑦

肺や食道の手術をされた方



手順
手で傷口を押さえ、脇で固定してから咳をします。

胸の手術をされた方



手順
タオルで傷口を押さえてから咳をします。