

全身麻酔で手術を受けられる方へ

# Coach 2

## コーチ 2

手術前には、活動的に過ごされている方も、  
全身麻酔で手術を受けると、体力や抵抗力が落ち、  
咳をする力も弱くなることから痰を出しづら  
くなります。そうすると肺炎などの合併症にかか  
るリスクが高まります。

合併症を予防するために、手術前から呼吸をする  
筋肉を鍛え、手術に備えていきましょう。



検索... 千葉大病院 YouTube



コーチ2の詳しいトレーニング方法はこちらから ▶

### 販売場所

## ローソン

(外来診療棟1階・ホスピタルストリート)



### 正面玄関

外来呼吸リハビリの  
受診時まで  
ご準備ください！



外来呼吸リハビリテーションの予約がない方は、ご自宅でチャレンジ！

# コーチⅡの練習方法

1



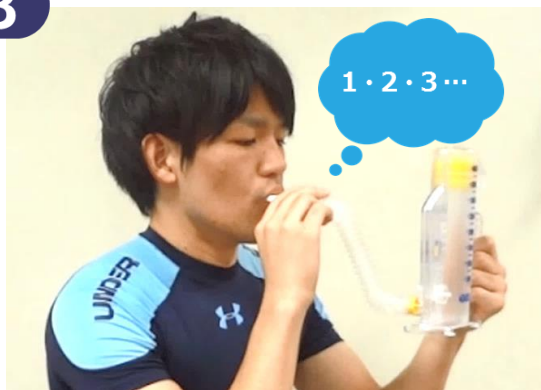
息をしっかり吐いてからマウスピースをくわえ、ゆっくりと息を吸います。

2



枠内に黄色いボールが入るよう、なるべくゆっくり深く息を吸うことを意識します。

3



目標値までピストンが上がったら  
**3秒程度**そのまま息を止めます。

4



その後マウスピースから口を離し  
ゆっくり息を吐きます。

- ▶手術前は**5～10回**を1セットとし、午前午後1セットずつ行います。
- ▶手術後は**5～10回**を1セットとし、1時間に1セットずつ行います。
- ▶手術後は目標の目盛りにこだわらず、**できる範囲**でめいっぱい行います。