

呼吸体操や栄養の話など 和歌山病院「いきいき会」

美浜町和田、独立行政法人国立病院機構・和歌山病院第5病棟に入院経験のある方やその家族などで結成している「いきいき会」(会長・駿田直俊副院長)は20日、院内で健康教室を開き、肺によいとされる呼吸体操や講演を聴くなどして交流を図った。

「いきいき会」は、第5病棟で呼吸器系の治療を受けて退院したり、在宅で酸素療法や呼吸リハビリなどに取り組んで約30人で構成している。

元患者さん同士が集うことで、互いの励ましや交流を深められればと毎年この時期に会を開いている。

20日は看護師さんの指導で、一度にたくさん空気を吸い込み、肺に負担が少ない呼吸の仕方を棒など補助器具を使い、体操しながら学んだ。日高川町上初湯川から酸素ボンベを携帯して参加した玉置利夫さん(80)は「毎年来ており今年で7回目。ここへ来ると同じ病気の仲間がいるので心が安まります。肺に良いいろんな体操も教えてもらったので、元気が出ればいいのですが」と話していた。

講演は、藤川かなえ管理栄養士が「栄養のおはなし」と題して、肺の弱い人たち向けの高カロリーで簡単に作れる料理法や呼吸が苦しい時の食事などについて話した。

正しい呼吸をしながら体を動かす会員ら

