

療育研修会

群馬 支部

◆テーマ MICを保つ方法

講師 石渡 朋子

MICを保つ方法(アンビュー、舌咽頭呼吸)、息とめの必要性

① 自己吸気によるMIC訓練法

② 舌咽頭呼吸(カエル呼吸)

③ アンビューを使ったMIC訓練法

④ 喉頭機能が低下した方、気管切開を受けた方の肺胞拡張

◆テーマ 車いすで楽しめるレクリエーション

講師 山本 貴

・車いすレクリエーションの紹介

・実践

・ルール説明

・組分け

・対抗戦

療育研修会実施状況

群馬支部 参加数 12

テーマ：◆MICを保つ方法

講師：看護師 石渡 朋子

実施場所： 群馬整肢療護園

◆車椅子で楽しめる
レクリエーション

社会
福祉士 山本 貴



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

医療機関でアンブーを使ったMIC訓練法は何度も聞いて
おりましたが、子どもを床に寝かせたりアンブーバックを用意
するのが大変で、なかなかやりきれませんでした。
今回、自己呼吸によるMIC訓練法を聞いたので、アンブー
以外でもMICを保ていけるように、努力していきたいと思えます。

療育研修会実施状況

群馬支部 参加数 12

テーマ：◆MICを保つ方法

講師：看護師 石渡 朋子

実施場所： 群馬整肢療護園

◆車椅子で楽しめる
レクリエーション

社会
福祉士 山本 貴



筋ジスグループ: MIC を保つ方法(アンビュー・舌咽頭呼吸)、息とめの必要性

MIC は肺活量とは異なり、息ごらえするための咽頭機能、胸郭、肺実質の柔軟性、胸郭容積に依存するため、肺活量が低下しても維持することが可能。

<MIC を保つ方法>

①自己吸気による MIC 訓練法

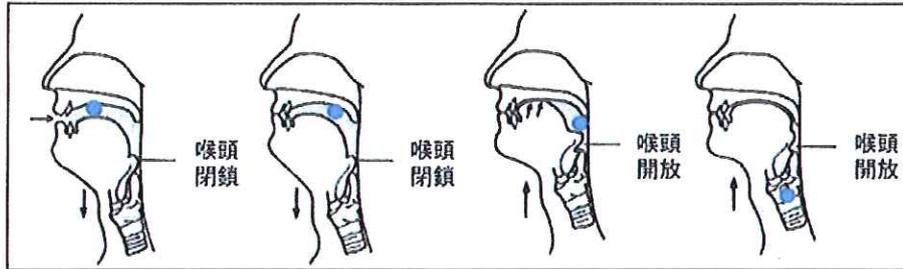
吸った空気を吐かずに息ごらえし、吸っては溜める動作を繰り返して MIC を得る方法です。

最大吸気の時点でできるだけ長く(5 秒以上)息ごらえしてから吐き出すようにします。

息ごらえが長いほど胸腔内圧が均一になり縮小した部分の肺胞が広がって柔軟性が向上し、排痰が良好になり酸素の取り入れも良くなります。

②舌咽頭呼吸(カエル呼吸)

少量の空気を舌や咽頭を使って飲み込むように肺に送り込む方法です。反復して空気を飲み込みます。



③アンビューを使った MIC 訓練法

- 効果
1. 肺の弾力性を維持します。
 2. 肺胞への空気の流れを増やします。(無気肺の予防)
 3. 咳の力を強くします

1	できるだけ大きく息を吸ってもらいます。(肺活量が低下した方は省く場合もあります)
2	吸った状態のまま、息を吐かずに蘇生バッグを使用して吸気のタイミングを合わせながら2~3回送気を繰り返します。 * 蘇生バックを漏れないように密着させましょう。 * 抵抗がある時に蘇生バッグを力まかせに強く押し過ぎないようにしましょう。(気胸を起こす恐れがあります) * 1回換気量は体重あたり10ml程度を目安にして、これを超えないようにしましょう。
3	そのまま5~10秒息を止めます。(できるだけ長く) * 息を長く止めておくことで、肺胞の圧が一定になり、縮んでいた肺胞も膨らみます。
4	息を吐きます * 早く息を吐くと膨らみの悪い肺胞が縮みやすいため、口をすぼめてゆっくり吐きます。排痰(咳嗽)目的の深吸気の場合は思い切り強く咳をしましょう。

1 日3回を目安に行うと良いでしょう。



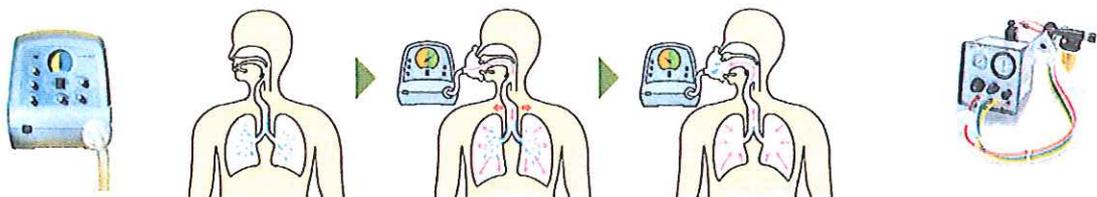
④喉頭機能が低下した方・気管切開を受けた方の肺胞拡張

息ごらえができず MIC が得られない場合の肺拡張の方法としては、

蘇生バック(バギング)を使用。バッグ内の空気をできるだけ送気し、数秒間維持した後に外す。

<咳や排痰の補助する器械>

カフマシーン(MIE)またはカフアシスト、パーカッションベンチレーター



気道に陽圧をかけて肺に空気をたくさん入れた後に、陰圧で吸引するように息を吐き出させることで、咳の介助をして、気道内分泌物を除去するのを助けます。

療育研修会実施状況

群馬支部 参加数 12

テーマ：◆MICを保つ方法

講師：看護師 石渡 朋子

実施場所： 群馬整肢療護園

◆車椅子で楽しめる
レクリエーション

社会
福祉士 山本 貴



実施を終えて（感想等）

参加者の感想等、必ず記入して下さい。

以前、車いすサッカーの様子は、会の紹介で見えていたが、
車いすの購入や改造に費用がかかるという問題もあり、
また、車いす同士が衝突したのが恐ろしく、本格的な
事はできないなと思っていました。

今回、教えていただいた「車いすホッケー」では、スティックも
軽い発砲スチロールを使って、負担なく持っていられました。
対戦は面白く、チームで作戦を立てて戦うなど、とても
楽しめました。

療育研修会実施状況

群馬支部 参加数 12

テーマ：◆MICを保つ方法

講師：看護師 石渡 朋子

実施場所： 群馬整肢療護園

◆車椅子で楽しめる
レクリエーション

社会
福祉士 山本 貴

