



# ふうせんチャレンジ!

ふうせんを膨らましてみよう!



今の自分の肺機能を実感してみませんか？

「昔は軽い力で膨らませられたのになあ・・・」

「まだまだこんなに膨らませられるぞ！」と思うかも？  
ぜひチャレンジしてみてください！

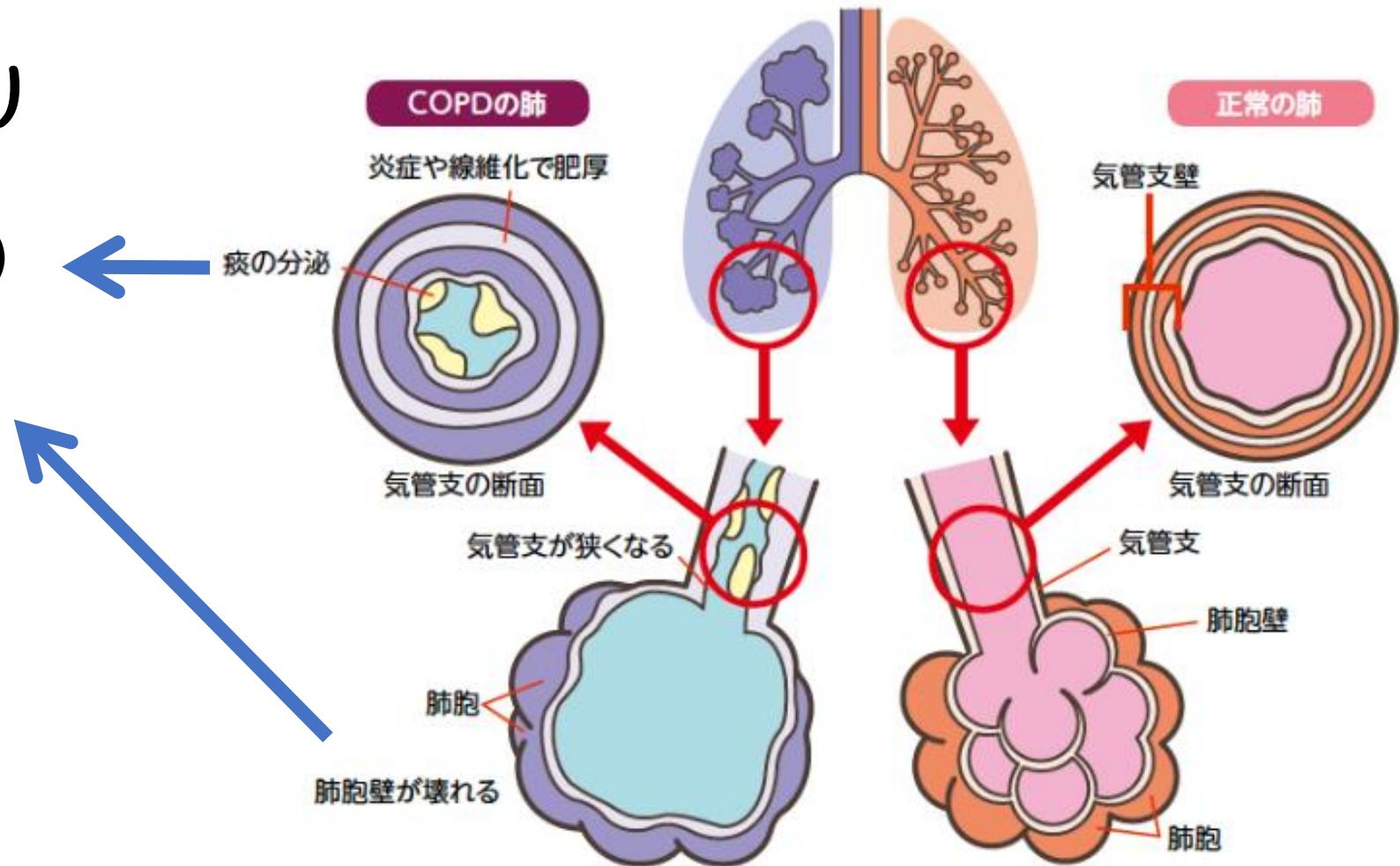
# たばこの煙などの有害物質を長期に吸い込むと・・・

肺の細胞に炎症が起こり

- ・空気の通り道（気管支）が狭くなる
- ・肺胞が縮みにくくなる



空気を上手に吐き出せなくなる



諫早市健康づくり推進協議会「成人前期班」

# 呼吸機能を維持するためには

## 禁煙

たばこを吸っている方  
:禁煙が効果的です

たばこを吸っていない方  
:これからも吸わないよう  
にしましょう

## 有酸素運動

ウォーキング、ジョギングなど  
無理のない範囲で継続しましょう  
肺を動かす筋肉（呼吸筋）を  
鍛えることにつながります

## 感染症予防

COPD等の呼吸器疾患がある方は  
感染症を予防することで肺機能の低下を  
予防することができます