

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！

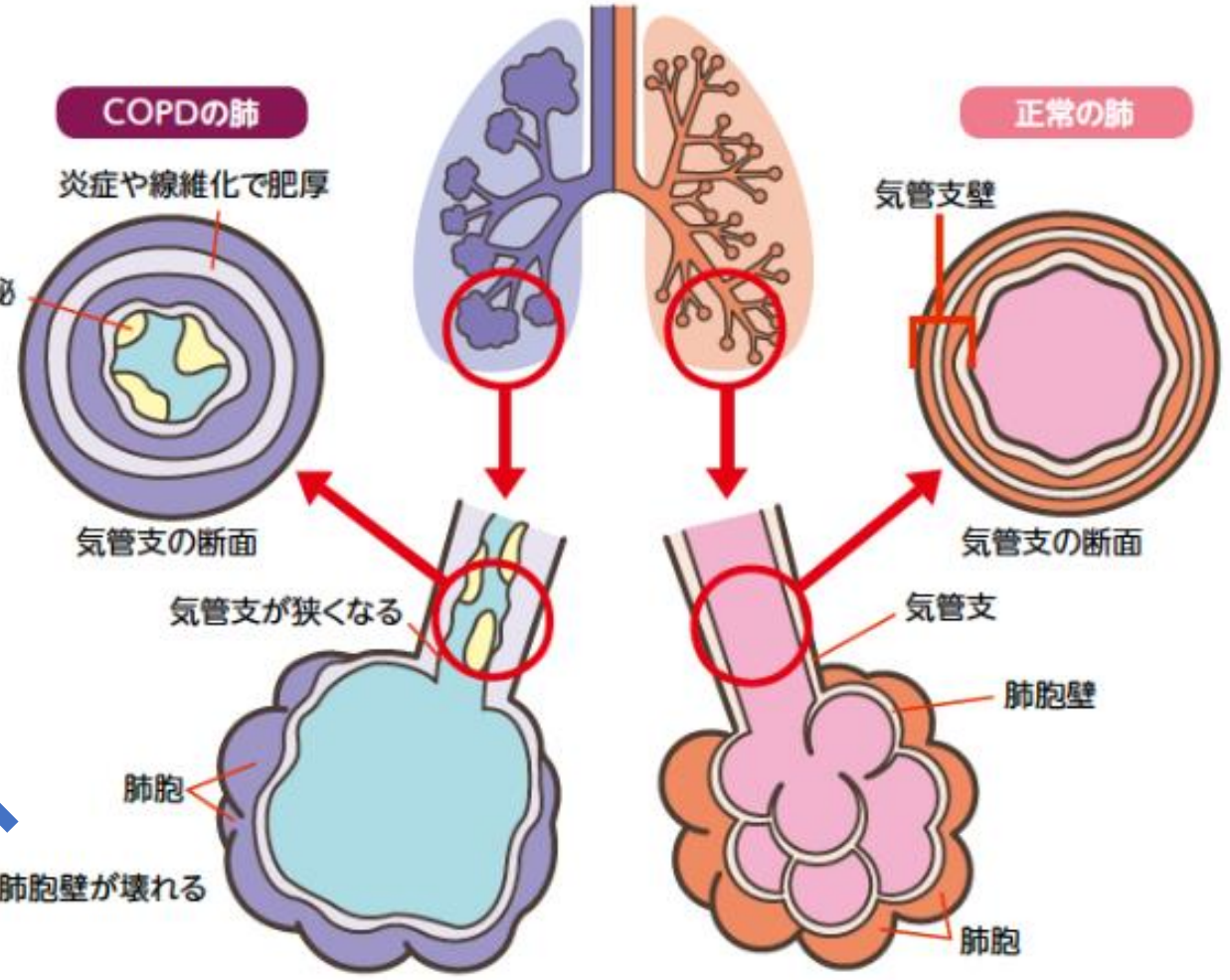
諫早市健康づくり推進協議会「成人前期班」

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」

スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/copd/index?hash=を加工して作成

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

諫早市健康づくり推進協議会「成人前期班」