

呼気訓練



息を吐く力を測定し、結果に合わせて適切な種類を選びます
訓練に使用する器具は、当院売店などでお買い求めください

効果：

息を長く、しっかり吐く力を高める



呼吸や咳に必要な力を保ち、しっかり咳をして気道を守る

☆朝・昼・夕の1日3回を目安に行う☆

- ①鼻からゆっくり深く息を吸う
- ②一気に吹き伸ばす
- ③伸ばしたまま、戻らないように息を5～10秒吹き続ける
- ④少し休んでから、くり返す

☆1セット10回を目安に、朝・昼・夕の1日3回行う