



体を動かすこと

呼吸機能の向上：呼吸負荷トレーニング (鼻咽腔閉鎖訓練)



歯科衛生士

呼吸機能が低下すると異物が気管に入り誤嚥性肺炎の危険が高まります。今回は吹く動作を鍛えることで、

- ・鼻咽腔閉鎖に関わる神経・筋肉を活性化（鼻への逆流防止）
- ・呼吸機能の向上（飲み込み改善、吐き出す機能向上）

を目指す訓練をご紹介します。

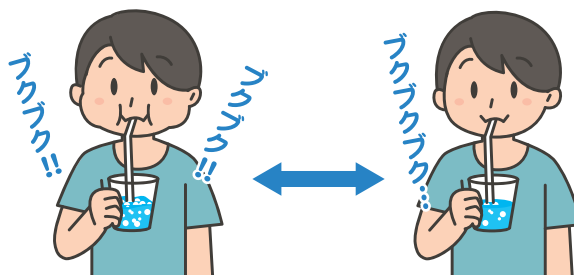
ブローイング

準備物



- ストロー
- 水の入ったコップ

- 1 「強く吹く」「弱く長く吹く」を交互に行う

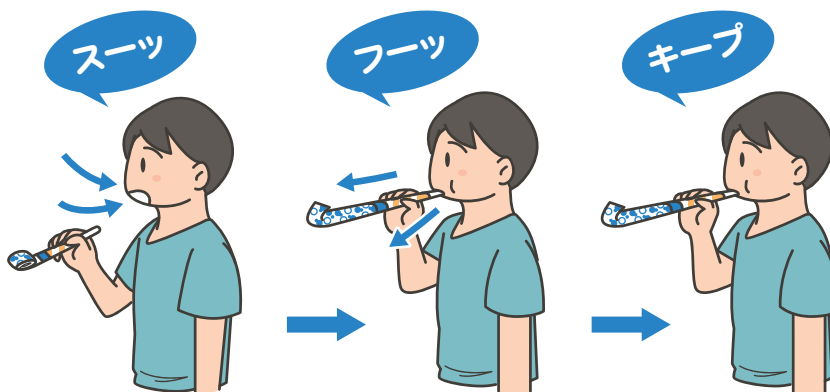


吹き戻し (ピーヒャラ笛)

- 1 腹式呼吸で息を吸う
- 2 一気に吹き伸ばす
- 3 戻らない程度の最少呼気（5～10秒）を行う

目安

10～30回×1セット



！ どちらも過度に行うと過呼吸になる恐れがあるので注意しましょう。

