

**POWER**  
***breathe***<sup>®</sup> Medic  
*“for anyone who breathes”*<sup>™</sup>

パワーブリーズ メディックを使用した

吸気筋トレーニング (IMT)

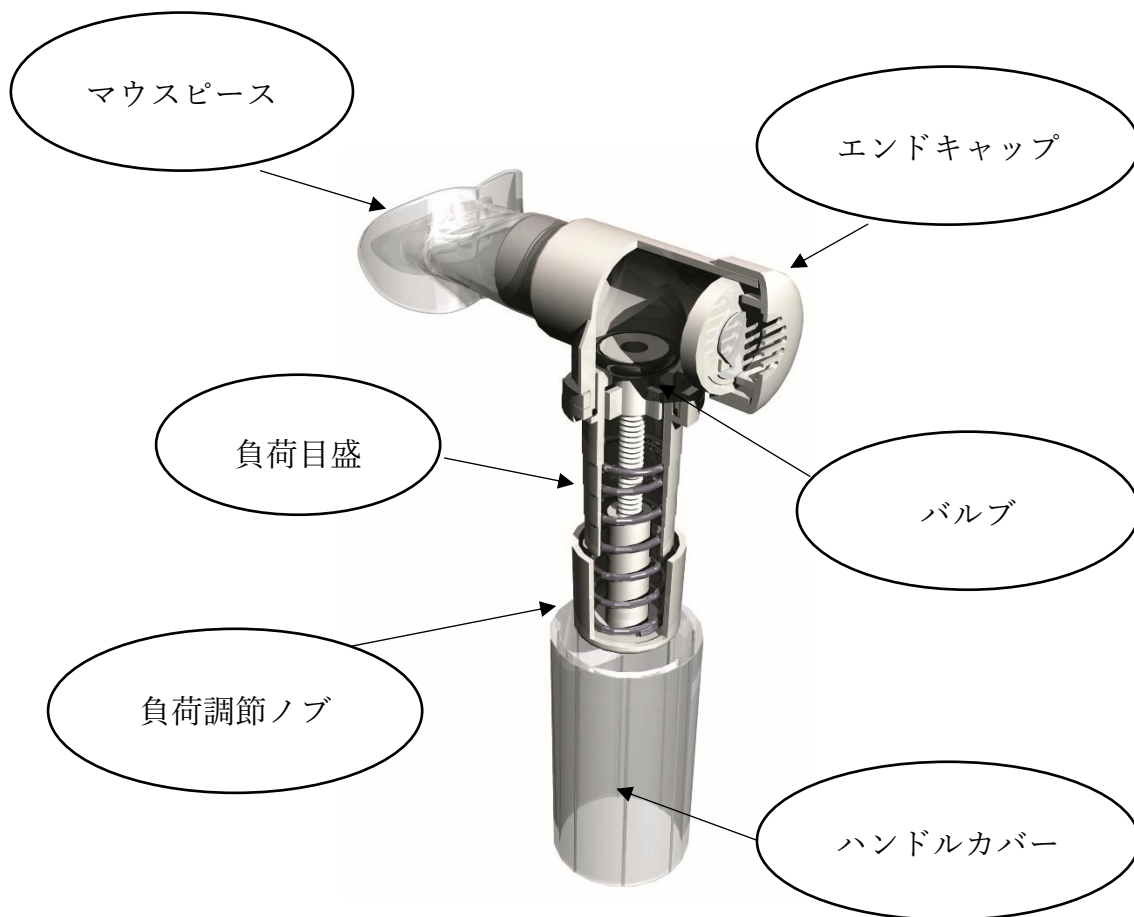
患者向けガイド



## 1. 吸気筋トレーニング (IMT) とは？

吸気筋トレーニング (IMT) は、呼吸に必要な筋肉を強化する筋力トレーニング手法です。必要不可欠である呼吸にまつわる筋肉を強化することで日常の息切れが軽減され、身体活動量の向上につながります。手術前に吸気筋トレーニング (IMT) を行い呼吸に必要な筋力を改善することによっては手術後の呼吸器合併症の危険性を減らすことができます。

## 2. パワーブリーズ メディク



月日	あなたの最大吸気圧	負荷目盛の設定
/		
/		

### 3. 使用方法

はじめてパワーブリーズをお使いの方は、主治医または理学療法士など医療関係者にご確認ください。

- 1) 真っすぐ立つか、椅子に座った姿勢で背筋を伸ばします。
- 2) ノーズクリップを装着します。
- 3) ハンドルカバーを手で握ります。
- 4) 隙間をつくらないよう、マウスピースを唇で覆うようにくわえます。
- 5) 肺の空気をすべて吐き出すイメージで息を吐き、素早く力強く息を吸い込みます。
- 6) 肩の力を抜いて、ゆっくりと楽に息を吐きだします。
- 7) この呼吸法を繰り返します。1日2回、1回あたり30呼吸行います。

\*もしも気分の不快を感じたら、無理せずペースを落として、しばらく休んでください。

## 4. 記録

トレーニング記録をつけましょう。負荷目盛と回数を記載してください。

	月曜日				火曜日				水曜日			
	朝		夕		朝		夕		朝		夕	
	回数	目盛	回数	目盛	回数	目盛	回数	目盛	回数	目盛	回数	目盛
1週目												
2週目												
3週目												
4週目												
5週目												
6週目												
備考												



## 5. 負荷目盛の調整

1) ハンドルカバーを取り外します。

2) 負荷調節ノブを回しながら負荷目盛を調整します。右に回すと負荷が増

え、左に回すと負荷を減らすことができ、負荷調節ノブの1回転が1目盛に相当します。

3) ハンドルカバーを本体に戻します。

\*故障の原因となるため負荷調節ノブを目盛以上に回さないでください。

## 6. 洗淨方法

・使用後はぬるま湯で洗い流します。週に2-3回は10分ほどぬるま湯に浸けた後、流水で洗い流してください。余分な水気を取り除き、清潔な場所で乾燥させます。

・週1回を目安にぬるま湯のかわりに消毒します。消毒液は哺乳瓶に使用するものなどで代用できます。

<製造販売業者>



株式会社エントリージャパン

東京都新宿区新宿 6-12-5 新宿松喜ビル

電話番号 (03) 5362-3383

<製造業者>

POWERbreathe International Ltd (英国)

医療機関名

--