

# 1. TRY 2. TEST 3. TRAIN

パワーブリーズ新規ユーザーへの紹介プロトコール

## 1. TRY

**目的:** 負荷に対しての呼吸を体感

MIP テストの準備体操

負荷設定の理解

**方法** - 本体の最も低い負荷に設定し、患者様が実施する。

- 徐々に負荷を上げ、呼吸筋トレーニングを体験させる。

## 2. TEST

**目的:** 適切な負荷の設定

**方法** - 患者様の MIP を測定する。

- MIP の 30% をパワーブリーズ本体の負荷に設定し、数呼吸を実施する。

難しい場合は、腹式呼吸法を指導し、意識させてみる。どうしても、15 分以内に 30 回ができない場合、本体の負荷を下げる。

**※注** MIP30%以下の負荷でのトレーニングは、呼吸筋が鍛えられない場合があります。

## 3. TRAIN

**目的:** 1 ヶ月間で 40% 程度の呼吸筋を強化すること

**方法** - 目標設定を行い、30 回の呼吸ができるよう目指してもらおう。

$MIP \times 140\% \times 50\% = \text{目標値}$

(例) MIP 80cm H<sub>2</sub>O の場合

最終目標は 112cmH<sub>2</sub>O (MIP×140%) まで患者様の MIP が増加するよう指導する。

30%である 24cm H<sub>2</sub>O の負荷でトレーニングを始め、1 か月後には 56cm H<sub>2</sub>O(目標値)

で 30 回の呼吸ができるようすすめる。



株式会社 エントリージャパン

〒160-0022

東京都新宿区新宿 6-12-5 新宿松喜ビル

Tel.03-5362-3383 Fax.03-5369-8330

URL:www.entry-japan.com Mail:info@entry-japan.com