

はじめに.....	1
使用上の注意.....	2-4
製品説明.....	5
パワーブリーザーEX1の使い方.....	6-7
適切なトレーニング負荷.....	8
お手入れ.....	9
パワーブリーザーEX1分解と組立.....	10
保証.....	11
連絡先情報.....	12
免責事項.....	13
技術仕様 および負荷設定範囲.....	14

**目次**

**お客様各位**

**はじめに**

パワーブリーザーEX1呼吸筋トレーニング(EMT) / 呼吸筋強化トレーニング(EMST) 器具をご購入いただき、ありがとうございます。パワーブリーザーEX1を正しく使用すると、わずか数週間でその効果があらわれます。

パワーブリーザーEX1を適切に使用することで、呼吸に使われる特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、脳卒中のリハビリテーション、パーキンソン病、脊髄損傷患者のほか、話す、咳をする、飲み込むなどの能力に影響を及ぼす疾患にも有効であることがわかっています。

また、ミヨジツヤン、ホーカリス、アスリートが、そのパフォーマンスと持久力を高めることにも役立ちます。

パワーブリーザーEX1は、負荷トレーニングとして知られるランニングを使用したものです。このトレーニングは、腕の筋力を高めるためにダンベルを使うのと同様、呼吸筋をより強く働かせることで強化する方法です。パワーブリーザーEX1でトレーニングしているとき、息を吐くときに負荷がかかることに気がつくでしょう。これは、息を吐くときに使う筋肉(主に内肋間筋、腹筋、横隔膜)に対し負荷トレーニングが作用しているというものです。通常、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

エリゴは、呼吸を促す特定の呼吸法があるのをご存じかも知れません。吸い込んだ空気をろ過し、温め、保湿するために、常に鼻呼吸を推奨しています。パワーブリーザーEX1でトレーニングでは、鼻から口から息を吐き出す必要がありません。トレーニングの向上は維持されます。

**お客様各位**

**はじめに**

パワーブリーザーEX1は薬物不使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。適切なご使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。パワーブリーザーEX1機器が適しているかどうか不明な場合、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。また、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。

パワーブリーザーEX1は家族を含めた他の人と共有しないようにしてください。

本品は、疾患の診断、治療、治癒、予防を意図したものではありません。効果には個人差があります。使用または結果について、いかなる主張も行わないようにしてください。

パワーブリーザーEX1は、呼吸筋をトレーニングするための重要な道具です。適切な使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。適切なご使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。パワーブリーザーEX1機器が適しているかどうか不明な場合、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。また、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

はじめに.....	1
使用上の注意.....	2
製品説明.....	3
パワーブリーザーEX1の使い方.....	4
適切なトレーニング負荷.....	5
お手入れ.....	6
パワーブリーザーEX1分解と組立.....	7
保証.....	8
連絡先情報.....	9
免責事項.....	10
技術仕様 および負荷設定範囲.....	11

**目次**

**お客様各位**

**はじめに**

パワーブリーザーEX1呼吸筋トレーニング(EMT) / 呼吸筋強化トレーニング(EMST) 器具をご購入いただき、ありがとうございます。パワーブリーザーEX1を正しく使用すると、わずか数週間でその効果があらわれます。

パワーブリーザーEX1は、負荷トレーニングとして知られるランニングを使用したものです。このトレーニングは、腕の筋力を高めるためにダンベルを使うのと同様、呼吸筋をより強く働かせることで強化する方法です。パワーブリーザーEX1でトレーニングしているとき、息を吐くときに負荷がかかることに気がつくでしょう。これは、息を吐くときに使う筋肉(主に内肋間筋、腹筋、横隔膜)に対し負荷トレーニングが作用しているというものです。通常、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

エリゴは、呼吸を促す特定の呼吸法があるのをご存じかも知れません。吸い込んだ空気をろ過し、温め、保湿するために、常に鼻呼吸を推奨しています。トレーニングの向上は維持されます。

パワーブリーザーEX1は、呼吸筋をトレーニングするための重要な道具です。適切な使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。適切なご使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。パワーブリーザーEX1機器が適しているかどうか不明な場合、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。また、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

はじめに.....	1
使用上の注意.....	2
製品説明.....	3
パワーブリーザーEX1の使い方.....	4
適切なトレーニング負荷.....	5
お手入れ.....	6
パワーブリーザーEX1分解と組立.....	7
保証.....	8
連絡先情報.....	9
免責事項.....	10
技術仕様 および負荷設定範囲.....	11

**目次**

**お客様各位**

**はじめに**

パワーブリーザーEX1呼吸筋トレーニング(EMT) / 呼吸筋強化トレーニング(EMST) 器具をご購入いただき、ありがとうございます。パワーブリーザーEX1を正しく使用すると、わずか数週間でその効果があらわれます。

パワーブリーザーEX1は、負荷トレーニングとして知られるランニングを使用したものです。このトレーニングは、腕の筋力を高めるためにダンベルを使うのと同様、呼吸筋をより強く働かせることで強化する方法です。パワーブリーザーEX1でトレーニングしているとき、息を吐くときに負荷がかかることに気がつくでしょう。これは、息を吐くときに使う筋肉(主に内肋間筋、腹筋、横隔膜)に対し負荷トレーニングが作用しているというものです。通常、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

エリゴは、呼吸を促す特定の呼吸法があるのをご存じかも知れません。吸い込んだ空気をろ過し、温め、保湿するために、常に鼻呼吸を推奨しています。トレーニングの向上は維持されます。

パワーブリーザーEX1は、呼吸筋をトレーニングするための重要な道具です。適切な使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。適切なご使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。パワーブリーザーEX1機器が適しているかどうか不明な場合、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。また、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

はじめに.....	1
使用上の注意.....	2-4
製品説明.....	5
パワーブリーザーEX1の使い方.....	6-7
適切なトレーニング負荷.....	8
お手入れ.....	9
パワーブリーザーEX1分解と組立.....	10
保証.....	11
連絡先情報.....	12
免責事項.....	13
技術仕様 および負荷設定範囲.....	14

**目次**

**お客様各位**

**はじめに**

パワーブリーザーEX1呼吸筋トレーニング(EMT) / 呼吸筋強化トレーニング(EMST) 器具をご購入いただき、ありがとうございます。パワーブリーザーEX1を正しく使用すると、わずか数週間でその効果があらわれます。

パワーブリーザーEX1は、負荷トレーニングとして知られるランニングを使用したものです。このトレーニングは、腕の筋力を高めるためにダンベルを使うのと同様、呼吸筋をより強く働かせることで強化する方法です。パワーブリーザーEX1でトレーニングしているとき、息を吐くときに負荷がかかることに気がつくでしょう。これは、息を吐くときに使う筋肉(主に内肋間筋、腹筋、横隔膜)に対し負荷トレーニングが作用しているというものです。通常、息を吸うときは抵抗がなく、次の息を吐くための空気が肺に送られます。

エリゴは、呼吸を促す特定の呼吸法があるのをご存じかも知れません。吸い込んだ空気をろ過し、温め、保湿するために、常に鼻呼吸を推奨しています。トレーニングの向上は維持されます。

パワーブリーザーEX1は、呼吸筋をトレーニングするための重要な道具です。適切な使用で、ほとんどの人に適した呼吸筋トレーニングです。適切なご使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。パワーブリーザーEX1機器が適しているかどうか不明な場合、または医学的症狀のある方は、主治医にご相談ください。また、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている

**使用上の注意**

- 風邪や副鼻腔炎、呼吸器系の感染症にかかっている場合は、症状が治まるまでパワーブリーザーEX1の使用を控えるようにしてください。不明な点がある場合は、医師にご相談してください。
- 肺切除または肺移植を受けた、または回復中
- 咳血(血の混じった咳)がある
- 耳を痛める可能性があるため、または回復中
- 気管切開をされている
- 最近脳卒中を起こした
- 手やケリフでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお避けください。
- 喘息、肺炎腫、または慢性閉塞性肺疾患がある
- また、以下のような場合は、パワーブリーザーEX1の使用に痛みを感じた場合は、直ちに中止し、医師にご相談してください。
- 頭部・頸部の手術を受けたこと
- 自然気胸(肋骨骨折などの外傷がある)
- 未治療の胃食道逆流性疾患がある
- 最近腹部手術を受けた、または腹部ヘルニアがある
- パワーブリーザーEX1の使用が適しているかどうか不明の方は、医療専門家に相談してください。
- 妊娠している、または妊娠している
- 疑いがある
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている



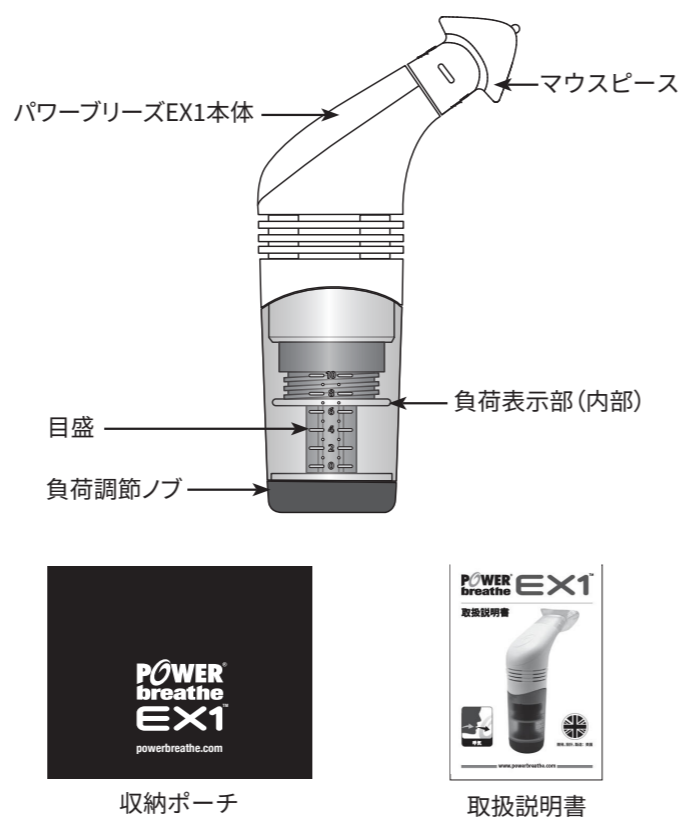
**取扱説明書**



## 使用上の注意

- 鼓膜破裂など耳にその他の症状のある場合は、パワーブリーズ EX1を使用しないでください。
- パワーブリーズ EX1は、左室拡張末期容積および左室拡張末期圧の著しい上昇がみられる患者には適しません。
- パワーブリーズ EX1は、呼吸筋トレーニング(RMT)後に心不全の徴候や症状が悪化した患者には適しません。
- 肋軟骨炎を患ったことのある方、またはその可能性が高い方は、パワーブリーズ EX1を使用しないでください。
- 不明な点がある場合は、呼吸器系の医療専門家に相談してください。
- パワーブリーズ機器の臨床的有効性の詳細については、[www.powerbreathe.co.jp](http://www.powerbreathe.co.jp)をご覧ください。

## 製品説明



\*マウスピースはトレーに同梱されています。本体に装着してご使用ください。

## 4

## 適切なトレーニング負荷

先に説明した呼吸法で、負荷0の状態ですべて5呼吸を行ってみてください。最初から5回の呼吸ができなくても、心配はありません。個人差があり、呼吸筋を鍛えるためには時間がかかることもあります。

- 5回の呼吸が楽にできるようになったら、負荷調整ノブを時計回りに1回転させてトレーニング負荷を上げ、トレーニングを繰り返します。

- このように、やっと5呼吸ができるレベルまで負荷を徐々に上げていくことで、自分に最適なトレーニング負荷がわかってきます。

- 適切な負荷がわかったら、1日に「5呼吸を1セットとしてこれを5セット、セットの合間に1分間の休みを入れる」トレーニングを行います。これを週に5日行ってください。

- やがて1日に「5呼吸を5セット」が楽にできるようになるでしょう。その場合には、トレーニングの負荷を約1/4回転させ、1日に「5呼吸を5セット」をなんとかできるレベルに調整します。

注意:目盛はあくまで目安です。トレーニング負荷を上げるたびに1目盛分上げなければならない、ということではありません。必要に応じて、ノブを1/4回転、1/2回転、または1回転と調整できます。

### 呼吸を維持する

5週間後、あなたの呼吸筋は大幅に向上し呼吸筋が強くなったと感じるはず。この段階では、改善効果を維持するために毎日パワーブリーズ EX1を使用する必要はありません。パワーブリーズ EX1機器を使ったトレーニングは、週3日で十分でしょう。

## 8

## 5

## お手入れ

パワーブリーズの使用中は唾液が付着しますので、使用後は洗浄して正常な機能を保つようにしてください。

週に数回、パワーブリーズ EX1をぬるま湯に約10分間浸し、ぬるま湯の流水ですすぎます。特にマウスピースに注意してください。余分な水分を拭き取り、清潔なタオルの上に置いて乾かします。

週に一回は、パワーブリーズ EX1を、同じ手順でぬるま湯の代わりにパワーブリーズ専用洗浄剤など身体に安全な洗浄液に浸してください。使用する洗浄液は、哺乳瓶などに触れる器具に使用するものなどを必ず使用してください。

パワーブリーズ専用洗浄剤は、購入されたパワーブリーズ販売店にお問合せください。詳細は[www.powerbreathe.co.jp](http://www.powerbreathe.co.jp)をご確認ください。

パワーブリーズ EX1を最適な状態に維持するために、洗浄後、水道の流水下でパワーブリーズ EX1を上下逆さまに持ち、水が内部を通り抜けるようにします。余分な水分を拭き取り、清潔なタオルの上に置いて乾かします。

### 注意:

- パワーブリーズ EX1には食器洗浄乾燥機等を使用しないでください
- 高温下で乾燥しないでください

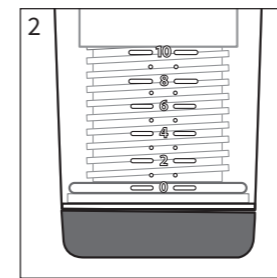
## 9

## パワーブリーズ EX1の使い方



### 図1:パワーブリーズの調整

パワーブリーズEX1を包装から取り出します。パワーブリーズEX1を縦にして持ち、トレーニング負荷の調整を行います。負荷調整ノブを時計回りに回すとトレーニング負荷が大きくなり、反時計回りに回すと負荷は小さくなります。パワーブリーズEX1のハンドル側面に表示されている目盛りに注目します。負荷調整ノブを回すと、白い負荷表示部(内部)が上下に動き、この目盛りで現在のトレーニング負荷が確認できます。(8ページ参照)ご自分に合ったトレーニング負荷を探し、適切な負荷値に設定します。



### 図2:負荷レベル0

パワーブリーズ EX1を負荷0に設定します。図に示すように、この負荷では内部の白い負荷表示部が最下部の目盛0に合っている状態です。

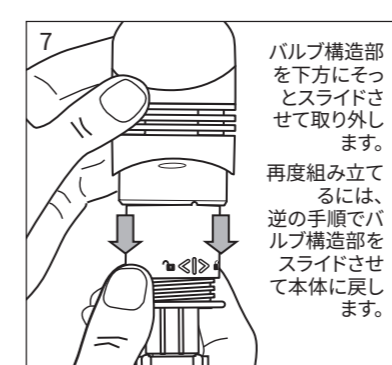
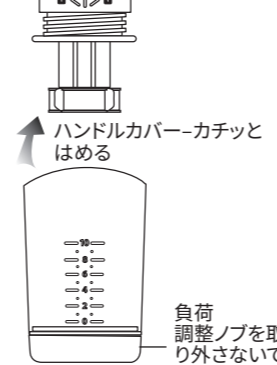
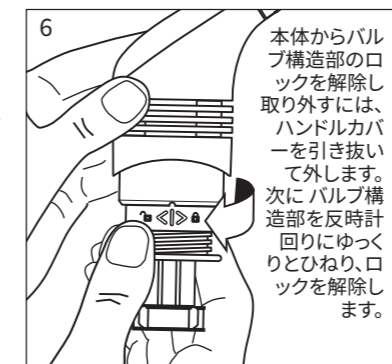
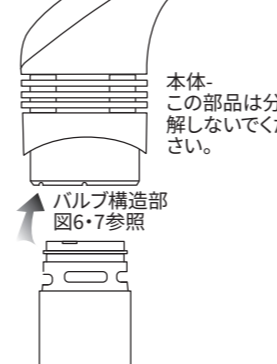
注意:負荷を0以下にしないでください。調整ネジが損傷するおそれがあります。

## 6

## パワーブリーズ EX1 分解と組立

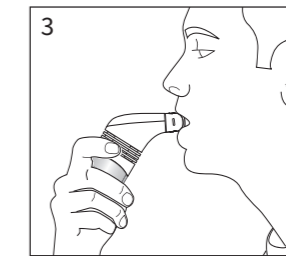


注意:パワーブリーズ EX1は、図のとおり4つの部品にまで分解できます。これ以上の分解はお止めください。図よりも細かく分解した上での部品紛失および不具合は保証対象外です。



## 10

## パワーブリーズ EX1の使い方



### 図3:パワーブリーズ EX1を口にくわえる

背中を真直ぐにして座るか立つかして、リラックスします。パワーブリーズEX1のハンドルを持ち、唇でマウスピースの外周部を覆い、密閉するようにしてマウスピースを口の中に入れます。マウスピースの突起を上下の歯で挟むようにします。



### 図4:POWERbreathe EX1を使って息を吸う。

最初にできるだけゆっくりと自然に息を吸い、できるだけ多くの空気を肺に満たすようにします。1秒間止めます。



### 図5:パワーブリーズ EX1

### を使って息を吐く

マウスピースから勢いよく、できるだけ多くの息を吐き出します。

注意:息を途切れさせないこと-頭がふらつく感じがしてきたら、息を吐く勢いを緩め、吐き切ったところでいったん止めます。

適切な負荷がわかったら、1日に「5呼吸を1セットとしてこれを5セット、セットの合間に1分間の休みを入れる」トレーニングを行います。これを週に5日行ってください。

## 7

## 保証

パワーブリーズインターナショナル社は、材料および製造上の欠陥を保証します。製品に材料または製造上の欠陥が判明した場合、購入後2年間の保証期間中、修理あるいは交換に応じます。ただし、誤用、乱用、事故、過失、商用利用、ひび割れ等の破損は本保証の対象外です。

以下の場合には保証の対象外となります。

- ご購入年月日(保証開始時期)を証明するもの(レシート、購入履歴画面など)が無い場合。
- 落下、圧迫、衝撃など使用者の過失による損傷および故障。

- 使用者の誤った取り扱いによる故障。
- 適切なメンテナンスを怠った結果による故障。
- 正規代理店以外で行われた修理や改造による故障。
- 天災、公害など不可抗力による故障。
- その他、当社の合理的判断に基づき有償と認められる場合。

### 製品保証の依頼手順

- お買い上げの販売店にお問い合わせください。
- ご購入年月日(保証期間開始時期)を証明するもの(レシート、購入履歴画面など)を故障品に添付して、お買い上げの販売店にご依頼ください。

製品保証を有効にするには上記手順でご依頼ください。  
[www.powerbreathe.co.jp](http://www.powerbreathe.co.jp)  
また、購入日の証明としてレシートまたは購入履歴画面を保管しておいてください。

## 11