

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



取扱説明書



開発、設計、製造：英国

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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

また、ミョウシンヤン、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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

また、ミョウシンヤン、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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

また、ミョウシンヤン、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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

はじめに

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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

また、ミョウシンヤン、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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

また、ミョウシンヤン、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。トレーニングは、脳卒中の特定の筋肉が強化されます。呼吸筋トレーニングは、呼吸に使われるパワーブリーザーEX1を適切に使用することで、週間でその効果があらわれます。正しい使用することで、わずか数日間でその効果があらわれます。

負荷の設定範囲

モデル	負荷 (cmH ₂ O)										
	負荷設定										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EX1-標準負荷	10	17	24	31	38	45	52	59	66	73	80
EX1-重負荷	35	49	63	77	91	105	119	133	147	161	175
EX1-超重負荷	55	72	88	105	121	138	154	171	187	204	220

負荷の目安

- 標準負荷** 初心者～中級者レベル。呼吸筋トレーニングを初めてお使いになる方。
- 重負荷** 上級者レベル。EX1標準負荷モデル等で呼吸筋トレーニングの経験がある方。
- 超重負荷** EX1重負荷モデルの最大負荷まで達した方。

使用上の注意

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。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

使用上の注意

使用上の注意

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。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

医師に相談してください。処方された薬や治療プログラムを変更しないください。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。適切な使用で、有害な副作用を引き起こすことはありません。

免責事項

パワーブリーザー機器は玩具ではありません。本品は呼吸運動のみを目的に設計されています。それ以外の使用はお勧めいたしません。医学的状況について質問のある場合は、必ず医師やその他医療専門家にご相談ください。本品は、疾患の診断、治療、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、いかなる主張も行うものではなく、また暗示するものでもありません。

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。本取扱説明書の内容は、情報提供のみを目的としています。パワーブリーザー機器には小さな部品が含まれているため、7歳未満のお子様には適していません。

注意：本品は衛生管理のために密封シールで保護しております。一度開封されたものは返品できません。

POWERbreathe International Ltdは、本取扱説明書および本書に記載された製品に関して、いかなる表明・保証も行いません。POWERbreathe International Ltdは、本取扱説明書および本書に記載された製品の誤用または意図した使用からの逸脱に起因または関連する直接的、間接的または付随的、結果的または特別ないかなる損害についても一切の責任を負わないものとします。

POWERbreatheは、特許およびデザイン著作権で保護されている商品です。無断転載を禁じます。製造者の継続的な開発プログラムにより、仕様が予告なく変更される場合があります。

POWERbreatheロゴタイプは、POWERbreathe Holdings Ltd.の登録商標です。すべてのPOWERbreathe製品名は、POWERbreathe Holdings Ltd.の商標または登録商標です。詳細はすべて発表された時点において正確なものです。POWERbreathe Holdings Ltd. (E&OE)。© 08/2023

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

また回復中

耳を痛める可能性があるため、主治医が推奨しない限り、鼻を手やクリップでつまんで、パワーブリーザーEX1を使用することはお止めください。

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の使用を必要とする前に、医療専門家の指導を受ける前に、医療専門家に相談してください。

未治療の胃食道逆流性疾患がある

自然気胸(肋骨骨折などの外傷による)自然気胸(肋骨骨折などの外傷による)自然気胸(肋骨骨折などの外傷による)

重度の胸焼け症状に煩わされている

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。

禁忌事項:

- パワーブリーザーEX1は、症状が寛解した患者に低く、または過剰な負荷が異常に低い患者には適しません。
- 脳脊髄液ドレナージ(CSFドレナージ)を受けている
- 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

連絡先情報

製造元
POWERbreathe International Ltd
 Northfield Road, Southam, Warwickshire CV47 0FG, England, UK
 電話: +44 (0)1926 816100
www.powerbreathe.com

輸入販売元
 株式会社エントリージャパン
 東京都新宿区四谷4-3-20
 いちご四谷四丁目ビル
www.powerbreathe.co.jp

POWERbreathe International Ltd.
 Northfield Road,
 Southam,
 Warwickshire, CV47 0FG
 England, UK
 Tel: +44 (0)1926 816100
 Email:
 enquiries@powerbreathe.com
 powerbreathe.com

その他の地域につきましては、こちらのサイトをご覧ください。
www.powerbreathe.com

開発、設計、製造：英国

Design Council Award Winner

JP PB659 EX1 User Manual Japanese JN4276 V1© 08/2023 (E&OE)

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呼吸を行っていただきます。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

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。

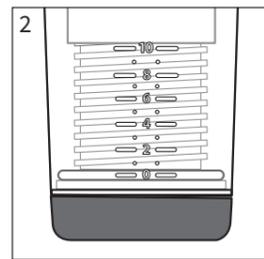


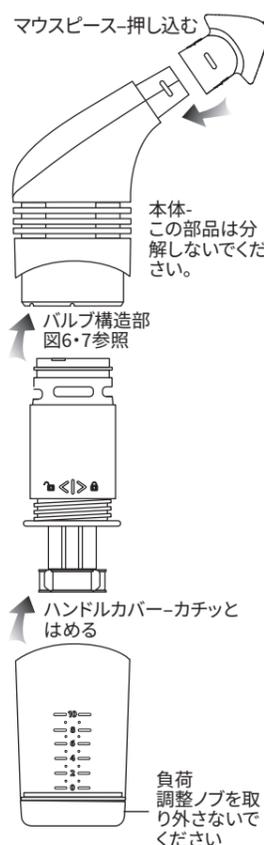
図2:負荷レベル0

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。

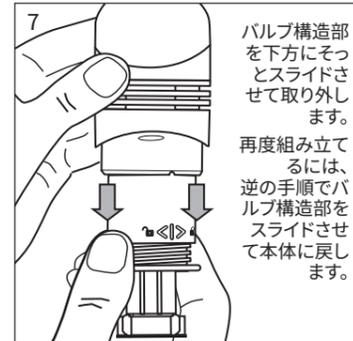
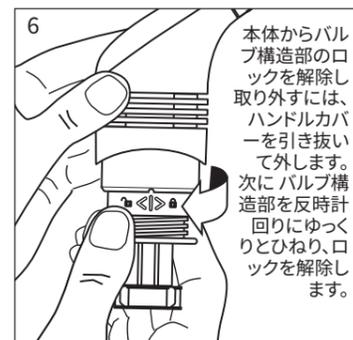
注意：負荷を0以下にしないでください。調整ネジが損傷するおそれがあります。

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

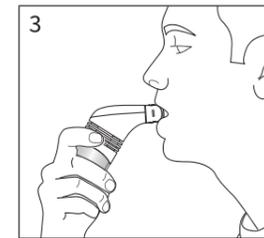


図3:パワーブリーズ EX1を口にくわえる

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
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