

収納ポーチ

取扱説明書

*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

EX1を使ったトレーニング

きは、肺が完全に満たされるまでゆっくりと穏やかに吸い込みます。もう一度息を吐きたいと感じるまで息を吸ったら一旦停止し、再び素早く力強く息を吐き出します。

トレーニングセッション中に呼吸を続けると、肺を完全に空にするのが難しくなることに気が付くでしょう。これは呼吸筋が疲労しているためです。十分に息が吐けなくなったら、少し休してからトレーニングを続けてください。トレーニングセッションの早い段階で息を吐き切れない場合は、設定の負荷が高すぎる可能性があります。このような場合は、トレーニング負荷を半分に減らしてから、トレーニングセッションを続行してください。

注意：トレーニングは、きつと感じる必要がありますが、不快感があってはいけません。1セット5呼吸5セットのトレーニングの最後に「これ以上続けられない」と感じることを目標としてください。

息切れや頭が軽くふらつく感じ、咳き込みなくなったら、休んでください。回復したら、5呼吸5セットを終えるまで、トレーニングを続けてください。トレーニングセッションを中断した場合は、できるだけ早くそのセッションを終えてください。12時間以上遅れた場合は、遅れたセッションは行わず次のトレーニングセッションを通常通り行ってください。

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が強くなったと感じるはずです。この段階では、呼吸の改善効果を維持するために毎日パワーブリーズ EX1を使用する必要があります。改善効果を維持するうえで、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

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。(7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。

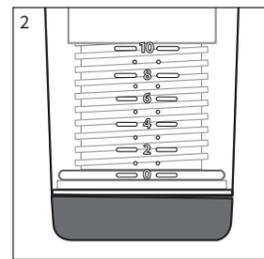


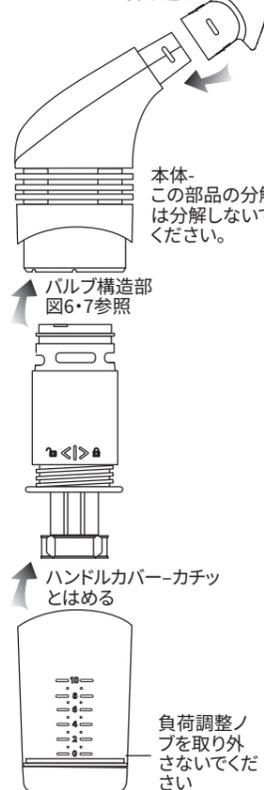
図2: 負荷レベル0

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。**

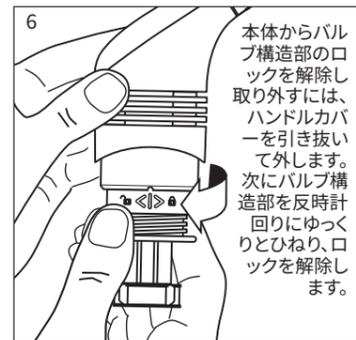
5

パワーブリーズ EX1分解と組立

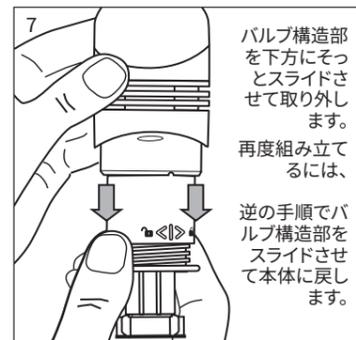
マウスピース-押し込む



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。



本体からバルブ構造部のロックを解除し取り外すには、ハンドルカバーを引き抜いて外します。次にバルブ構造部を反時計回りにゆくりとひねり、ロックを解除します。



バルブ構造部を下方にそってスライドさせて取り外します。再度組み立てるには、逆の手順でバルブ構造部をスライドさせて本体に戻します。

9

パワーブリーズ EX1の使い方

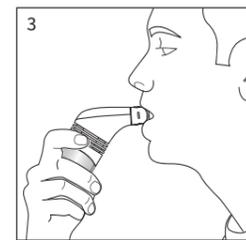


図3: パワーブリーズ EX1を口にくわえる

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: パワーブリーズ EX1を使って息を吸う。

最初で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。

6

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

1. お買い上げの販売店にお問い合わせください。
2. 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。

10

EX1を使ったトレーニング

患者向けガイド

医師による指示がない限り、以下の手順に従ってください。トレーニングを始める前に、本取扱説明書2ページと3ページの「使用上の注意」を必ずお読みください。

適切なトレーニング負荷：

パワーブリーズ EX1呼吸筋トレーニングの習慣として、1日に5回の呼吸を5セット行うことを推奨します。トレーニングの効果を最大限に発揮するために、これらの運動は、不快を覚えない範囲で、可能な限り高い負荷で行う必要があります。

トレーニング初日は、パワーブリーズ EX1機器の負荷を0に設定します(「パワーブリーズ EX1の使い方」図1～2参照)。人によっては、この負荷で非常にきついと感じる人もいます。この負荷で一度に1セットの5呼吸ができない場合は、少し休んでから再度呼吸し、合計で5回となるまで続けます。1分間休んだら、再び呼吸5回となるまで繰り返します。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で一度に5回の呼吸が難しい場合は、負荷0のまま「1セット5呼吸を5セット」を目標に徐々にトレーニングを積み重ねます。セット間に最低1分間の休みを入れます。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で一度に5回の呼吸が難しい場合は、負荷0のまま「1セット5呼吸を5セット」を目標に徐々にトレーニングを積み重ねます。セット間に最低1分間の休みを入れます。(必要な場合は、適宜休んでください。)

負荷0で一度に5回の呼吸が難しい場合は、負荷0のまま「1セット5呼吸を5セット」を目標に徐々にトレーニングを積み重ねます。セット間に最低1分間の休みを入れます。(必要な場合は、適宜休んでください。)

7

医療従事者向けガイド

禁忌事項：患者の呼吸筋トレーニング (EMT) の適性を評価するために、本取扱説明書の2ページと3ページの「使用上の注意」をお読みください。

トレーニング開始前に、患者に対してパワーブリーズ EX1の正しい使い方を指導する必要があります。患者に正しい使用方法を指導する前に、「パワーブリーズ EX1に慣れる」と「パワーブリーズ EX1のトレーニング-患者向けガイド」を参考にして機器の操作に慣れてください。

注意：マウスピースを使用できない、または使用したくない患者もいます。この場合、パワーブリーズ EX1マウスピースの代わりに別売のEX1スパーサーとフェイスマスクを取り付けてトレーニングを行うことができます。

トレーニング負荷の設定：

呼吸筋トレーニング (EMT) / 呼吸筋強化トレーニング (EMST) の分野における臨床研究によると、患者の病状により、最大呼吸圧 (MEP) の50～75%のトレーニング負荷が最も有効であることが示されています。

呼吸筋強度の測定手段がある場合は、14ページの負荷設定表を参照し、初期のトレーニング負荷を最大呼吸圧 (MEP) の50～75%に設定してもよいでしょう。

患者は、この負荷で1週間トレーニングを行います。その後、トレーニング効果を維持するために、毎週トレーニング負荷を高めていきます。

11