

全身麻酔で手術を受けられる方へ

Souffle

スーフル

手術前には、活動的に過ごされている方も、
全身麻酔で手術を受けると、体力や抵抗力が落ち、
咳をする力も弱くなることから痰を出しづらく
なります。そうすると肺炎などの合併症にかかる
リスクが高まります。
合併症を予防するために、手術前から呼吸をする
筋肉を鍛え、手術に備えていきましょう。



検索... 千葉大病院 YouTube



スーフルの詳しいトレーニング方法は、こちらから ▶



販売場所

ローソン

(外来診療棟1階・ホスピタルストリート)



外来呼吸リハビリの
受診時まで
ご準備ください！



正面玄関



外来呼吸リハビリテーションの予約がない方は、ご自宅でチャレンジ！

スーフルの練習方法

1



鼻栓で鼻をふさぎます。

2



マウスピースを唇と歯ぐきの間にしっかりとくわえます。

3



ゆっくりと長く吹いて
「ブー」という音を確認します。

4



音が鳴らなくなったら息を吐くのを止め、マウスピースを外さずにゆっくりと息を吸い、くわえたまま息を吐きます。

- ▶ **1セットを2～3分間**として、最大でも5分で休憩をはさみます。
1日に5セット以上を目標としましょう。
- ▶ 姿勢は、座っていても立っていてもどちらでもよいです。背筋を伸ばして、**前を向いてよい姿勢**を心がけましょう。
- ▶ 楽に音が出せるようになったら、底にある**ダイヤルを調節**して、抵抗を強くしますが、抵抗が強すぎる場合は無理をせずに弱めの抵抗で行いましょう。
- ▶ 手術後に呼吸訓練を行う場合は、**酸素ボンベを使わなくても歩けるくらい調子が戻ってから**行いましょう。