

全身麻酔で手術を受けられる方へ

POWER breathe

パワーブリーズ

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



パワーブリーズ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！

パワーブリーズの練習方法

パワーブリーズは、息を吸う筋肉を鍛える呼吸訓練器具です

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
しっかりとくわえます。



マウスピースを挟むときは
くちびるだけで浅く挟まず、
しっかり歯ぐきまで！



3



姿勢を整え、口から十分に息を吐きます。

4



勢いよく息を吸います。できるだけ力強く、
長く吸い込むのがポイントです。



負荷を上げるときは
バルブを時計回りに
回転させましょう。



負荷を上げるときは、
バルブを半周もしくは
1周回してね！



訓練するときにご注意いただきたいこと

- ▶ 練習中にめまいや息苦しさを感したら、無理はせず、休憩をしましょう。
- ▶ 練習していて、負荷を感じなくなった場合は、本体を分解し、組み直してみましょう。



パワーズリーズのお手入れについて

- ▶ パワーズリーズは、衛生を保つため、使ったら必ず洗きましょう。
- ▶ 洗うときは、本体を分解し、水洗いをします。洗った後はよく乾燥させましょう。



マウスピース



本体



鼻栓



カバー



バルブ



本体とバルブを分解するには少し力が要ります。

呼吸リハビリ チェックシート

回数・頻度

回数:30回 (1セット)

頻度:1日2セット

*楽に30回できるようになったらバルブを
半周もしくは1周回して負荷をあげましょう!

負荷量の設定

開始時の負荷: _____

あなたの入院までの目標負荷 _____

入院時の負荷: _____

	日にち	実施した回数	実施したセット数	かけた負荷
	(例) 4/1	30回	2セット	1
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

上の表にリハビリの記録をして、入院時にお持ちください