



# 吐き出す力を鍛える 「のどトレ」



## 「ハフイング」訓練

呼吸器の病気 特に たんが絡みやすい人  
におすすめの排痰訓練です



間違えて気管に入ってしまった食べ物や飲み物で  
むせても 勢いよく吐き出す力がつきます

1

息を十分に吸った後に  
勢いよく息を吐き出す



胸に手を当てて  
リズムカルに



2

コホンとせきをする



そのあと、軽く「コホン」と  
せきをしてみる。  
うまくたんが出てくれば成功。

1セット  
10回  
1日3セット以上

POINT

いざという時にじょうずに吐き出せるように、  
日頃から体に覚えさせるのがポイント。

数回深呼吸をしたあと  
勢いよく「ハッ! ハッ!」と  
声は出さずに息を吐き出し  
同時に軽く胸を押す



吹き戻しなら  
無理なくできる

呼吸筋力の弱い人は  
吹き戻し(ピロピロおもちゃ)から  
「吸う」、「吐く」の練習を!

10分間  
10回以上  
1日3セット

