



むせる せきこむを スッキリ改善!

ペットボトル体操

1 ペットボトルから 空気を吸い込む

空のペットボトル (500ml)
を口にくわえ、
思い切り息を吸い込んで
ペットボトルを
べしゃんこに漬す。



最初から硬いペットボ
トルはダメ。手で潰せるく
らいの柔らかさから。

★ ペットボトルを
ぺこパコと
吸ったり吐いたり
してみよう! ★

2 息を吹き込んで元に戻す

べしゃんこになったら、
今度は息を吐き、
ペットボトルをふくらます。



毎食前や
空き時間に
1セット10秒間を
10回程度
1日3セット

POINT

最初は手で潰れるくらいやわらかいペットボトルを使
うといい。徐々に呼吸力がついてきたら硬いタイプ、大
きなペットボトルへとステップアップ。

※ 柔らかい
500ml から始め
1ℓ、2ℓのペットボトル
へとレベルアップ
していきましょう!





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(ビロビロおもちゃ)から
「吸う」「吐く」の練習を!

10秒間
10回1セット
1日3セット