

ASSIST

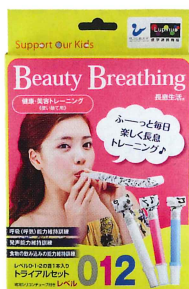
吹き戻し型

美容・健康トレーニング用具

総合カタログ



長息生活®



Beauty Breathing®



呼吸トレ®



fukimodoshi.jp

呼吸

活動制限やマスク常用により、昨今は特に浅い口呼吸になりがちです。呼気力を鍛えることにより呼吸筋が強化され、腹式呼吸の習慣化や自律神経のコントロールを活性化すると、免疫力のアップにつながります。

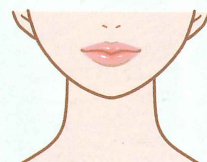
嚥下

誤嚥性肺炎は今や死亡原因の上位となっています。嚥下筋群を鍛えて飲み込み力をアップすると、食事中的「むせ」や「誤嚥リスク」を軽減できます。

美容

会話の減少やマスクの着用で何かと表情筋のケアを怠りがちです。口輪筋と表情筋を鍛えることにより、引き締まったフェイスラインやエイジングケアが期待できます。

3つの動作を1本の用具で。
懐かしさと楽しさで持続可能なトレーニング。



動作1 しっかり口を閉じて 口輪筋

口輪筋の衰えにより口唇閉鎖力が弱くなると、口周りの表情筋にも影響します。口唇閉鎖力のレベルに合わせてトレーニングできるように、吹き口は大小2種類、さらにリハビリ用のシリコンゴムを付けた物もあります。また手を用具から放して唇だけで用具を保持してトレーニングすれば、さらに口輪筋に負荷を掛けられます。

動作2 呼気に負荷をかけながら 口輪筋・呼吸筋

呼気圧は誤嚥をしてしまった時に異物を気管から吐き出す「せき込み力」にも関わる大事な要因です。自分に合った呼気圧の用具を選択してトレーニングすることにより、飲み込み力アップ、誤嚥リスクの軽減、そして口輪筋も効率よく鍛えることができます。

動作3 ゆっくり最後まで息を吐き切る 呼吸筋

最近特に注目されている呼吸力。呼吸に関わる筋肉群や腹式呼吸を鍛えるのには、「細く長い息で、肺の残気を吐き切る」ことが重要であることが分かってきました。先端からランダムに排気出来るものから、定量的・安定的に息を吐き切れるシリーズもご用意しています。

「フレイル予防」「美容」

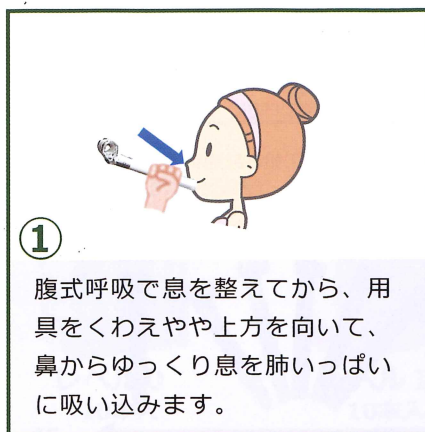
*フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

基本的なトレーニング方法

その他にも、いろいろな呼吸トレーニング方法で「呼気の可視化用具」として使用できます。

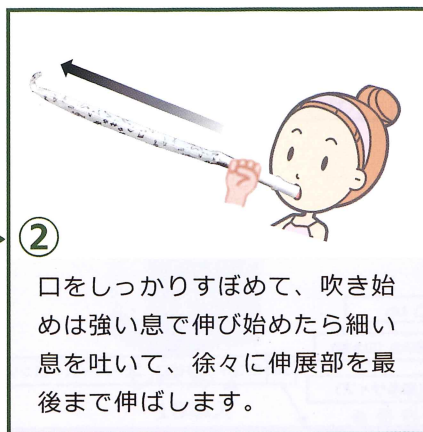
呼吸筋を中心に、口輪筋もトレーニングできる方法です。

以下の①～③を1回として1セットは10～30回、時間をあけて1日3セットを目安にトレーニングを行ってください。*体調に合わせて無理のないように回数を調整してください。



①

腹式呼吸で息を整えてから、用具をくわえやや上方を向いて、鼻からゆっくり息を肺いっぱい吸い込みます。



②

口をしっかりとすぼめて、吹き始めは強い息で伸び始めたら細い息を吐いて、徐々に伸展部を最後まで伸ばします。



③

伸展部が巻き戻らないように細く長い息で吐き続け、5～10秒かけて肺の中の空気を吐き切ります。

さらに口輪筋に負荷をかける方法

- ・専管部から手を放し、唇だけで用具をささえてトレーニング。
- ・強めのレベルの用具で、強く短く「フッ・フッ・フッ」と連続して呼気を繰り返します。

トレーニングの有効性

「長息生活®」では10年以上にわたる医療・介護現場での検証により、以下の機能への有効性や改善の期待が多数発表されています。

- ・呼気持続時間 ・発声持続時間 ・水飲み速度テスト ・反復唾液嚥下テスト ・舌圧 ・発話速度
- ・C P F (咳嗽「がいそう」時最大呼気流量) ・オーラルディアドコキネシス (O D) ・口唇圧
- ・COPD症状の改善・増悪予防の期待 など

多数のメディアで紹介

「自律神経や免疫力の低下」を改善する用具。

「anan」

No.2245 2021.4.14号
2021カラダにいいもの大賞準グランプリ

マスク生活で口輪筋が衰える？
あのピロピロで手軽にトレーニング。

口輪筋を鍛えれば、食べ物を飲込む力やフェイスラインのたるみ改善、歯周病や虫歯、口臭予防の効果などが期待できる。

「美的」

2021年7月号

目がさえて眠れないときは“吹き戻し”
で副交感神経のスイッチをオン

副交感神経を優位にするには、腹式呼吸がおすすめ。
“吹き戻し”を使えば腹式呼吸が簡単にできます。
血流アップの効果もあり、冷えやむくみにも◎。

POINT 1

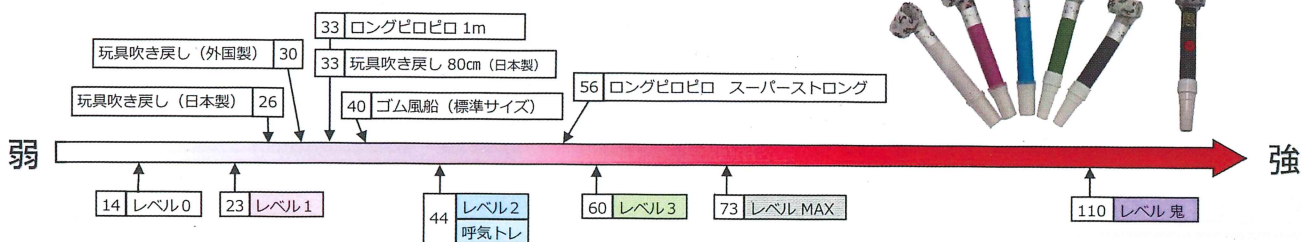
自分に合ったレベルを選んでトレーニング。

伸展必要呼気圧の目安

長息生活 Beauty Breathing		* 伸展必要呼気圧 cmH ₂ O	呼 気 力 の 目 安	こんな方にオススメ
弱 強	レベル 0	14 ± 4 (1.37kpa)	ティッシュペーパーを1枚吹いて揺らす程度	疾患などにより呼吸や嚥下に支障があり 医師の指導のもと訓練される方に
	レベル 1	23 ± 4 (2.25kpa)	日常会話をしっかり話せる程度	時々食事中にむせるなど 若干、呼吸力に自信のない方に
	レベル 2	44 ± 4 (4.31kpa)	普通のゴム風船を膨らませる程度	日常生活において支障を感じない 平均的・標準レベル 現状維持を目指す一般的の方に
	レベル 3	60 ± 6 (5.88kpa)	パースデーケーキなど多数のロウソクを 一気に吹き消せる程度	今よりも呼吸筋を鍛えて、誤嚥予防や呼吸力の アップを目指す方に
	レベル MAX	73 ± 8 (7.15kpa)	金管楽器を自由に吹きこなせる程度	ある程度激しい運動をしても大丈夫な呼吸力を 目指す方に
	レベル 鬼	110 以上 (10.78kpa)	アスリートも認める最強レベル! くれぐれも無理しないように	吹けたらこの上ない満足感 自身の限界を実感したい方に

* 伸展必要呼気圧：伸展部を伸ばし始めるときの初期必要呼気圧
伸びた状態をキープするときはこれより低くなります

・呼気圧の強さ比較 【数字は、水柱センチメートル (cmH₂O) 1 cmH₂O = 約0.098kpa】



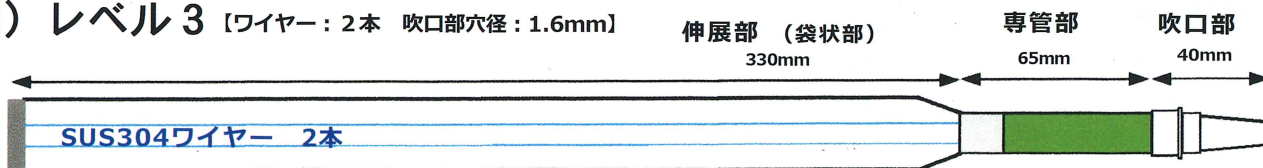
(株)ルピナス・(有)アシスト 調べ ©2020 yast

POINT 2

おもちゃの「吹き戻し」ではありません。

- ・伸展部の「ステンレス製ワイヤー」の本数と、吹口部の「穴径」の組み合わせで呼気圧を設定。
- ・トレーニング器具として、耐久性と衛生面にこだわった **日本製 手作り**。
- ・各レベルごとで安定した個体差の少ない品質を実現。

例) レベル 3 【ワイヤー：2本 吹口部穴径：1.6mm】



レベル以上の呼気圧で強く一気に吹くと、**破損の原因** になります。



先端から強く大量に息が出てしまうと折れてしまい正常に戻らなくなります！

- ① ゆっくり弱く長い息で吹くようにして、大量の息を一気に吹き込まないようにする。
- ② 強く短い息で吹くトレーニングのときは、一気に先端から大量の息が出ないように、**呼気圧レベルの高い用具**を使用する。

長息生活®

医療・介護の現場で実績を重ねた、
リハビリに特化したトレーニング用具。



レベル0
3本入



レベル1
3本入



レベル2
3本入



レベル0.1.2
各1本入



レベル3
3本入



レベル0
10本入



レベル1
10本入



レベル2
10本入



●長息生活は、株式会社ルピナスの登録商標です。

Beauty Breathing®

口輪筋力や呼吸筋力を鍛えるなど、
美容に特化したトレーニング用具。



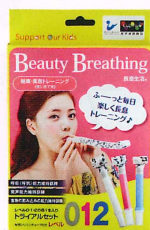
レベル0
3本入



レベル1
3本入



レベル2
3本入



レベル0.1.2
各1本入



レベル3
3本入



レベルMAX
1本入

*レベル3で十分日常のトレーニングを行い、あまり負荷を感じなくなったらレベルMAXをご使用ください。



シリーズ 最強！ レベル 鬼



吹くときは、専管部の赤丸内の穴を指でしっかりふさいで、いっきに吹きのぼします。



吹くのを終えたら指をはなして、穴から伸展部の空気が出るようにします。*特許出願中

⚠ 無理厳禁

身体に異常を感じたら、速やかに使用を中止してください。

●Beauty Breathingは、有限会社アシストの登録商標です。

呼気トレ®

細く長い息で吐き切る。今よりも呼吸力を鍛えたい方に特化したトレーニング用具。

細く長く安定的に息を吐き切れる **呼気持続構造** 特許第6359152号



2本入 オリジナルストラップ付



「呼気トレ®」は先端をふさぎ、伸展部の吹き口側に呼気逃がし穴をもうけることにより、定量的・安定的さらに効果的に息を吐き切れる構造になっています。

* 伸展必要呼吸圧は「Beauty Breathing レベル2」相当です。



伸展部の先端

・通常の吹き戻しは先端を適度に折ることにより呼気が適度に抜けるようになっています。
折れ具合により呼気流出量が不安定になり、安定的な細く長い息を吐くトレーニングでは難しく、また呼気量が多すぎると伸展部の逆折れによる破損の原因になります。(P3の ⚠ 参照)

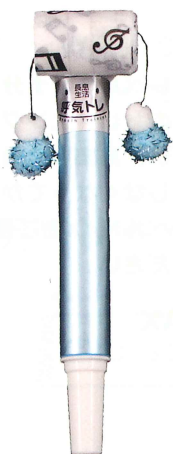


・また先端がふさがっている状態では、呼気の逃げ道がなく息を止めた状態になり、細く長い息を吐ききる呼気のトレーニングができていません。

呼気トレ®CP

呼気トレ®に猫がじゃれる装飾を施した、呼気カトレーニング用具 + 猫用玩具です。

猫と遊びながら呼吸筋と口輪筋をトレーニング！



* 慣れるまでは猫から離れたところで吹き伸ばし、吹き伸ばし続けたままの状態ではポンポンを揺らしながら、徐々に猫に近づけてゆき、興味を持たせるようにしてください。

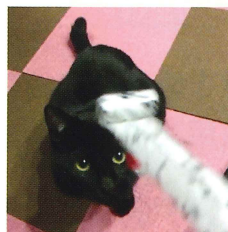


・いきなり猫に向かって吹くと、こわがって逃げるようになってしまう事があります。
・猫が用具に触れてしまった際は速やかに中止し、用具に破損が無いことを確認してから再開してください。

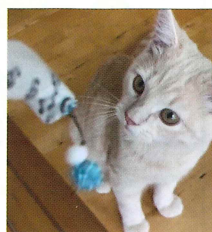
「愛猫 VS 呼気トレCP」を
インスタに投稿しよう！

#呼気トレCP

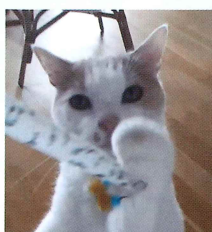
愛猫の性格・性質等をご理解の上
ご使用ください。



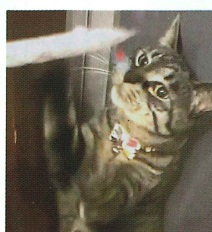
ムーちゃん



ウニちゃん



ハクちゃん



ろくちゃん

【材質】

伸展部：紙・SUS304・
ポリエチレン
専管部：紙
吹き口部：プラスチック/PP
【原産国】日本 手作り



●呼気トレ は、有限会社アシストの登録商標です。

別売品

専用ネックストラップ

トレーニング時の用具落下防止や休止時の用具保持に便利。



トレーニングの中断時や両手を放した口輪筋の訓練時の落下防止など、あると便利なストラップです。クリップで用具を挟むワンタッチ脱着式です。専管部の伸展部側にクリップを付ければ、つりさげた時に吹き口が下向きになり、唾液が伸展部に流れるのを防止できます。

デモ用 めいぐるみ

エアーリリースでめいぐるみが用具を伸展。お子様の訓練指導や展示会で大人気。



うさぎが吹く動作は右のQRコードのサイトのリストからご覧いただけます。

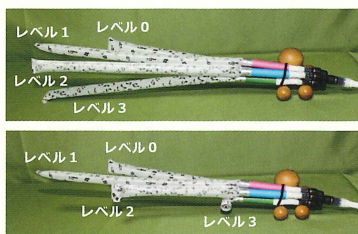


* 1体ずつ手作りのため、うさぎの色や衣装は都度異なる事があります。(受注生産品)

レベルチェッカー

ひと吹きで、現在の呼気力に合った用具のレベルがわかります。

写真はレベル0～3の4本をセットしていますが、0をMAXに変えるなど自由に4本選べます。



レベル0から順次伸びてゆきます。レベル3まで完全に伸ばせていますので、練習はレベル3かMAXが良いでしょう。

レベル0から順次伸びてゆきます。レベル2が途中までしか伸ばせていませんので、練習はレベル1か2が良いでしょう。

オリジナルデザイン

美容・健康トレーニング用具は、お客様に喜ばれる最高のノベルティアイテムです。



①伸展部 (デザイン・色・長さ)

②シール (色・文字)

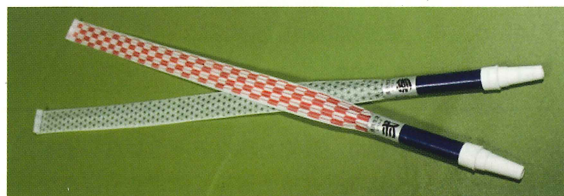
③専管部 (色)

④吹き口 (大・小・シリコンゴム付)

⑤呼気圧レベル (0.1.2.3.MAX)

毎日使う用具なので、企業名やロゴ・サービス名やカラーなど、企業イメージや認知度のアップが図れます。

* その他の仕様や本数・価格などは別途お問い合わせください。





安全に関するご注意

ご使用の際は、取扱説明書をよくお読みのうえ正しくお使いください。

使用期限

吹き戻し型トレーニング用具は、医療機関向けに衛生面を考慮して、1週間程度での使い捨てを推奨しています。これはあくまでも目安です。

吹き口を清潔にして乾燥した状態で保管し、丁寧に扱っていただくことで長期間使用することができます。一般のお客様は使用期限に関わらず、用具が壊れたりスムーズに吹き伸ばせなくなりましたら交換してください。

お手入れ方法

使用後コップに少量の水を入れて、吹き口だけを軽くすすぎ、吹き口が下になるように立てて乾燥させてください。

* 専管部や伸展部は紙ですので、濡らさないようにご注意ください。

使用上の ご注意

- ・用具の伸展部には針金を使用しております。
思わぬケガをする恐れがありますので、分解・改造は行わないでください。
- ・ケガや故障の原因となりますので伸展部には極力触れないように注意し、ぶつけたり振り回すなど乱暴に使用したり、用途以外には使用しないでください。
- ・思わぬ事故の危険がありますので、周りの安全を確認した上でご使用ください。
- ・吹き口をくわえたまま走ったり運動などをしないでください。
転倒などによる事故の危険があります。
- ・吹き口を吸わないでください。誤って飲み込むと窒息などの危険があります。
- ・誤飲の危険がありますので、吹き口部分が柔らかくなり吹き口が外れた場合は使用を中止してください。
- ・吹き口はいつも清潔にしてください。
- ・使用後は、お子様の手の届かない場所に保管してください。
- ・使用中、身体に異常を感じたら速やかに使用を中止してください。
- ・紙製品ですので吹き口部以外は水につけないでください。
- ・破損した用具の使用はしないでください。

本カタログで紹介しているトレーニング方法や期待される効果は、掲載用具を使用しているものです。それ以外の吹き戻し、特に玩具の吹き戻しは外観や構造が似ていても、機能・効果・耐久・安全において掲載用具との比較対象にはなりません。



知的 健康生活®

NPO法人 元気な120才を創る会
を応援しています。



Support Our Kids

Beauty Breathing は東日本大震災被災児童自立支援プロジェクト「Support Our Kids」に賛同し、本製品の売り上げの一部をプロジェクト運営団体へ寄付します。 <http://support-our-kids.org>



商品に関する情報。

fukimodoshi.jp

商品に関するお問合せ。

otoiawase@yast.co.jp

携帯から
アクセス
できます。



有限会社 アシスト

〒140-0014 東京都品川区大井1-46-1-403
TEL.03-5746-0086

- 掲載商品の模様や色は、実物と異なる場合があります。
- 商品のデザイン・仕様などは予告なく変更することがあります。
- この印刷物の無断転載を禁じます。(インターネット告知等)