

吹上パイプでフレイル予防

始める前に、呼吸の練習をしましょう。

1. 鼻から、息を2回吸います。
お腹を少し膨らませるようにしましょう。
2. 口から、1回細く長く息を吐きだします。 **すっ・すっ**
①吐く息の量は80%程度で、吐きすぎないようにしましょう。
②お腹を少しへこむようにしましょう。
3. 息を「吸う：**すっ・すっ**」＋「吐く：**ふー**」を
5セット練習してみましょう。
①「吸う量が少ない」「吐く量が多い」と苦しくなります。
息の量を調整してみましょう。
②やっている途中で「**苦しい・クラクラする・気分が悪い**」と感じたら中止し、
ゆっくり呼吸を整えましょう。



さあ、本番！

パイプを吹いてみましょう！！



1セット

- ① **すっ・すっ・ふー**
- ② **すっ・すっ・ふー**
- ③ **すっ・すっ・ふー**
- ④ **すっ・すっ・ふー**
- ⑤ **すっ・すっ・ふー**

吹上パイプ1ヶ100円で販売中です

1. 体力に個人差があります。セット数で強度を調整してください。
*体力に自信がない方：1セット5回を1～2セット
*体力に自信がある方：1セット10回を2～3セット
◆セット間は30秒程度、お休みをして呼吸を整えましょう。
2. 強く吹きすぎて、球が受皿からこぼれ落ちないように注意してください。