



嚥下機能トレーナー ドフィン ユーザーマニュアル



Makes Every Breath Easier



- ・ Safe
- ・ Comfortable
- ・ Unique
- ・ Use Friendly
- ・ Innovative



Strong



2-in-1



Twice - Day



目次

適応	2
注意と警告	2
禁忌	3
使用方法	4
呼吸法の手引き	5
筋力トレーニング	7
抵抗値	9
トレーニング記録	10
洗浄と保管	12
注文情報	13



適応

呼吸筋力が弱いために咳嗽の能力が低下したり、運動が制限される人用です。嚥下機能トレーナー ドフィン のトレーニング原理は、抵抗負荷トレーニングに基づきます。また、同じ原理で、嚥下訓練の目的を達成します。16歳未満のユーザーの場合、成人の監督下で使用してください。

注意と警告

- 病気、副鼻腔閉塞または呼吸器感染症がある場合は、症状が治まるまで嚥下機能トレーナー ドフィン を使用しないでください。
- 一部のユーザーは、中耳と口腔内の圧不均衡により、わずかな耳の不快感を感じる場合があります。これが続く場合は、すぐに医師に相談してください。
- トレーニング中の不快感が改善しない場合は、トレーニングを中止し、すぐに医師に相談してください。
- 嚥下機能トレーナー ドフィン の使用について懸念がある場合は、医師にご相談ください。嚥下機能のトレーニングは他の治療法を代替するものではありません。投薬または他の治療プログラムを利用しているユーザーは、医師に相談せずに現在の治療方針を変更しないでください。
- 交差感染のリスクを最小限に抑えるために、嚥下機能トレーナー ドフィン を他のユーザーと共有しないでください。
- 16歳未満のユーザーの場合、嚥下機能トレーナー ドフィン は成人の監督下でのみ使用してください。
- 食事の前後1時間は嚥下機能トレーナー ドフィン でトレーニングしないでください。

禁忌

吸い込み力および嚥下トレーニングの禁忌

- 自然気胸（肋骨骨折やその他の肺虚脱の原因によるものではない）は、トレーニングには適していません。トレーニングは気胸の再発を引き起こし、治癒過程に影響を与える可能性があります。
- 身体の状態の詳細については、医師にご相談ください。
嚥下機能トレーナー ドフィン を使用した長時間のトレーニングは、唇のわずかなめまいやしびれを引き起こすことがあります。この場合は、すぐに停止し、症状が治まるまで休んでからトレーニングを再開してください。

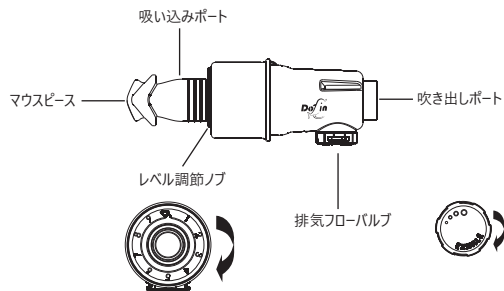
吐き出し力および嚥下トレーニングの禁忌

- フレイル、意識不明、または自分では指示に従って呼吸筋力トレーニングを実施できない。
- 最近（1～3か月）頭部外傷がある。
- 最近（1～3か月）心臓発作を起こしたか、罹患中の心臓病がある。
- 血圧が高いまたは低い、めまいがある。
- 最近（1～3か月）、頭蓋骨、顔面、または口腔領域の手術を治療。
- 急性副鼻腔炎と鼻出血（鼻血）。
- 食道手術。
- 喀血。
- 吐き気。
- 鼓膜の破裂がある、または疑われる。
- 気胸の家族歴。

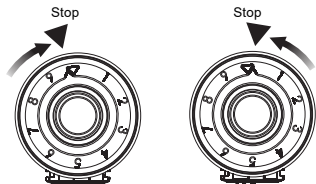


使用方法

1. 器具に損傷がないことを確認してから使用してください
2. 嚙下機能トレーナー ドフィンを使用するときは、マウスピースを白いポートに取り付けてください。トレーニング中の空気漏れを防ぐために、しっかりと取り付けてください。
3. 嚙下機能トレーナー ドフィンを使用するときは、使用前に必ずトレーニングレベルを調整してください。



- △ 注記：
トレーニングレベルバーを最小または最大トレーニングレベルを超えて回さないでください（ここに示されています）。



呼吸法の手引き

嚙下機能トレーナー ドフィンを使用したトレーニングでは、原理の1つが横隔膜強化に基づくため、複式呼吸を理解しておく必要があります。

複式呼吸：

深く息を吸うと、入ってくる空気が肺を満たし、横隔膜の収縮により下腹部が膨らみます。息を吐くと、横隔膜が弛緩して元の位置に戻り、空気を排出します。片方の手を胸部に、もう片方の手を腹部にかぶせることで、正しく行っているかどうかを再確認できます。



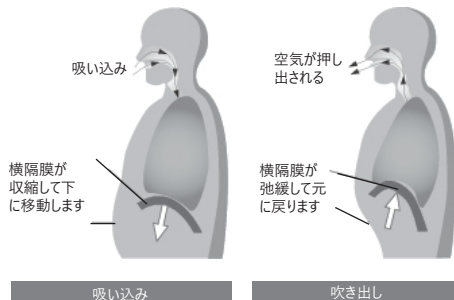
口すぼめ呼吸：

口すぼめ呼吸は、口をしっかりとすぼめて呼吸してゆっくりと吐き出す行為です。この手法はゆっくりと息を吐き、内圧を上げ内部のガス交換工程を強化することにより息切れを和らげることができます。嚙下機能トレーナー ドフィンの排気フローバルブは調整を可能にしこの呼吸法でトレーニングするのに役立ちます。



嚥下機能トレーナー ドフィンを使用する前に

呼吸筋力トレーニングを実行できることを確認してください。片方の手を胸に、もう片方の手を腹部にかぶせて、腹式呼吸が正しく行われるかどうかを確認します。



横隔膜が1cm下がると、肺気量が250mlから300ml増加します。

1. リラックスし、背筋をまっすぐにして、座位または立位でトレーニングします。
2. 単純な深呼吸を行いウォームアップ運動とします。
3. 嚥下機能トレーナー ドフィンを使用した初めてのトレーニングでは、トレーニングレベルを最小に設定する必要があります（右の図を参照）。

△ 注記

- 初めに嚥下機能トレーナー ドフィンを使用してトレーニングする場合は、最小トレーニングレベルに設定し、毎週1～2刻みで（または状態に応じて）調整することをお勧めします。
- 嚥下機能トレーナー ドフィンによる初期トレーニングは、ノーズクリップを使用することをお勧めします。これは、トレーニングの効率に影響する鼻孔からの呼吸を防ぐためです。
- 口からの呼吸が困難なユーザーの場合はノーズクリップを使用して効果的なトレーニングを行います。

レベル調節ノブ



最小値のインジケータ

排気フローバルブ



ポインタは最大のドット上に置く必要があります

吸い込みカトレーニング

トレーニング方法

1. 吸い込みポートにマウスピースを取り付けた状態で、1：2から1：4の比率で息を吸ったり吐いたりします（速く吸い込み、ゆっくり吐き出します）。
2. 吸入後、息を吐く前に2～3秒間息を止めます。（呼気の難易度を調整するために呼気弁を回転させます）。
3. 推奨される毎週のトレーニングは、週に3～5回、1日2回、それぞれ30回の呼吸（30RM）です
4. 30回の呼吸が簡単に完遂できる場合は、次のレベルに進むことができます。

△ 注記：

RMは、特定のエクササイズで特定のウェイトで実行できる最大しきい値です。1RM=トレーニングセット中の最大反復数または筋力です。8RMはすなわち8回持ち上げることができる最大重量を表します。

吹き出しカトレーニング

トレーニング方法

△ 注：吹き出しカトレーニングは高いバックプレッシャーを発生させる可能性があります。トレーニングの前にこのトレーニングマニュアルの適応症と禁忌をお読みください。

1. 呼気端にマウスピースを取り付けた状態で、トレーニングレベルを最低点に設定します。鼻孔から息を吸い込み、2～3秒間息を止めてから、デバイスに息を吐きます。
2. 呼気筋カトレーニングの場合：推奨される毎週のトレーニングは、週に3～5回、1日2回、それぞれ30回の呼吸（30RM）です。
3. 嚥下トレーニングの場合：推奨される毎週のトレーニングは、週に5回、1日に5回、それぞれ5回の呼吸（5RM）です。
4. トレーニングするときにはリラックスし、各呼吸の前に十分な休息を取り、筋力が回復して次の呼吸の準備をするのに十分な時間を確保します。

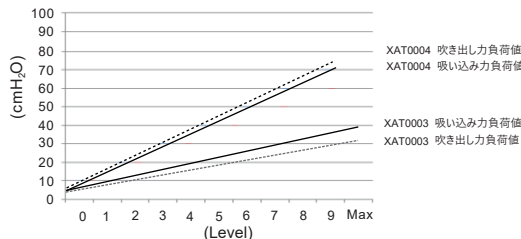
△ 吸い込みおよび吹き出しカトレーニングについて：

1. ユーザーは吸い込みまたは吹き出しカトレーニング中には不快感を生じないものです。痛み、不快感、その他の症状が出た場合は、すぐに医師に相談してください。
2. 上記のトレーニング方法、またはトレーナー/セラピストが提供する推奨トレーニングプログラムに従います。

吸い込み/吹き出し力負荷値

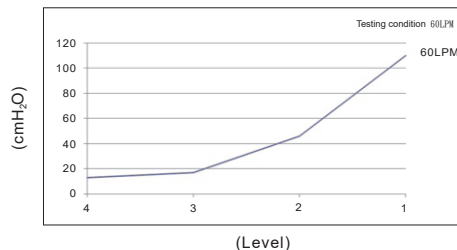
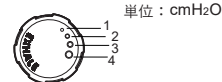
吸い込み力負荷値											単位：cmH ₂ O
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	max
XAT0003	5	8	12	15	19	22	25	29	32	36	39
XAT0004	5	12	20	26	35	42	48	57	63	70	79

吹き出し力負荷値											単位：cmH ₂ O
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	max
XAT0003	4	7	10	13	16	19	21	24	27	30	33
XAT0004	6	15	21	28	35	43	51	59	67	74	82



排気フローバルブ

Level	4	3	2	1
60 LPM	13	17	46	110





トレーニングの進行状況を追跡するには、毎日トレーニングを行った後、次の表の該当するボックスにチェックマークを付けてください。

吸い込みカトレーニング記録

Inspiratory															
MAX															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															
Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

吹き出しカトレーニング記録

Expiratory															
MAX															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															
Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

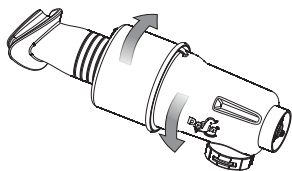
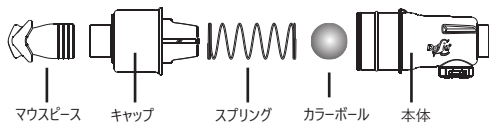
注記：データをスプレッドシートに転記して、トレーニングの進行状況を確認してください。



洗浄と保管

各トレーニングセッションの後に嚙下機能トレーナー ドフィンを洗浄するには、次の手順に従ってください。

1. 嚙下機能トレーナー ドフィンをひねって、右の図に示されている部分に分解します（それ以上分解しないでください）。
2. すべての部品をきれいな水ですすいでください。乾燥させ、涼しく乾燥した場所に保管してください。
3. 洗浄タブレットまたは中性洗剤と水で毎週消毒することをお勧めします。



注記：

洗浄するときを除いて、嚙下機能トレーナー ドフィンを組み立てた状態に保ってください。
機能不全や回復不能な損傷を避けるために、部品をさらに分解したり、過度の力を加えたりしないでください。

注文情報

REF	摘要	色
XAT0003	嚙下機能トレーナー ドフィン（低負荷）	ブルー
XAT0004	嚙下機能トレーナー ドフィン（標準負荷）	ブルー

材質：PC、PP、ABS、SUS 304、シリコン、TPR

アクセサリ

REF	摘要
P18-00009	マウスピース
56001	ストラップ
3055	ノーズクリップ

その他の関連製品についてはwww.galemed.comをお訪ねください。（ご参考）



GaleMed Corporation

87 Li-gong 2nd Rd, Wu-jia, I-Ian, Taiwan