

ラングフルート® 使用方法

1. 準備と姿勢

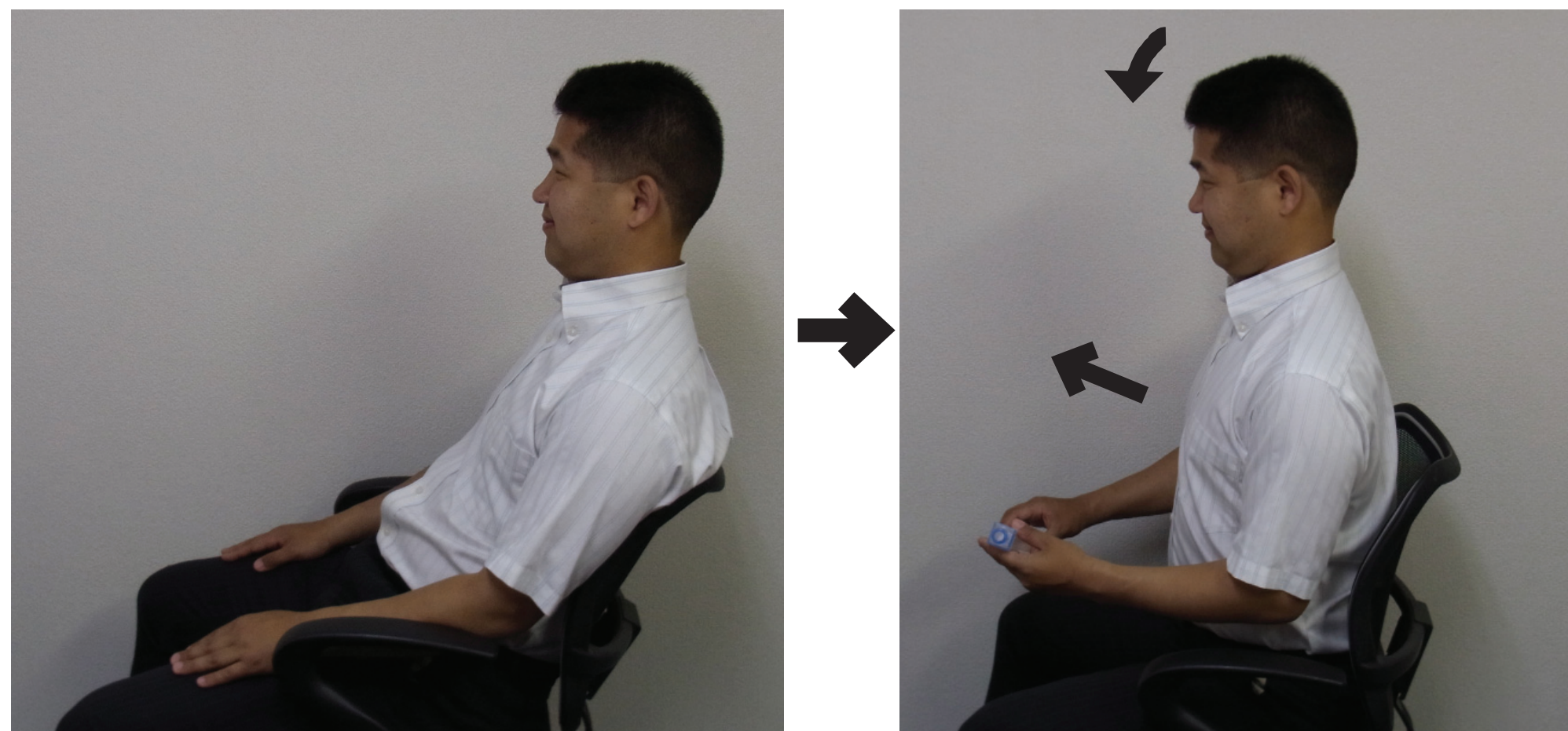
準備するもの

ラングフルート、採痰容器、コップ一杯の水

姿勢を整えます

体と心をリラックスさせ、椅子の背にもたれかからないように座って、背中を伸ばします。

あごを引いて、頭を少し下に傾けて、のどと気道が開くようにします。



○ベッドの上で使用する場合は、なるべく上半身を起こして背中が曲がらないようにして、息を吐きだすのに無理のない姿勢をとってください。

2. ラングフルートを使う

息を吹き込みます

ラングフルートを先端を少し斜め下に向けて持ちます。

深く息を吸い込んでから唇をまるめ、マウスピース全体をすっぽりとくわえてしっかりと息を吹き込みます。



息が周りからもれないように、すっぽりとくわえて息を吹き込みます。

○ロウソクの火を吹き消す要領で、頬を膨らませることをイメージしながら吹き込みます。

○内部のリードが「パタパタ」とはためくように吹き込みます。

息つぎをしてから、2回続けて吹き込みます

いったん口からマウスピースを離し、さっと息を吸い込みます。

再度マウスピースをくわえ、1回目と同じように息を吹き込みます。

○最初は軽く、コツがわかってきたらしっかりと速く息を吹き込んでみてください。

普通の呼吸2回分ほどの休みを入れる

2回息を吹き込んだら、普通の呼吸2回分ほど、時間にして5秒以上は休めます。



無理をしないよう、しっかりと5秒以上休めます。

ここまでを1セットとして、これを20回繰り返します

(合計で40回吹き込みます)

○絶対に急がず、ゆっくりと休みをとりながら行ってください。急いでやると体に負担がかかることがあります。休みは長くしても大丈夫です。

3. 痰をはきだす

水を飲みます

20セットを終えたら、最初に用意したコップの水を一杯飲みます。

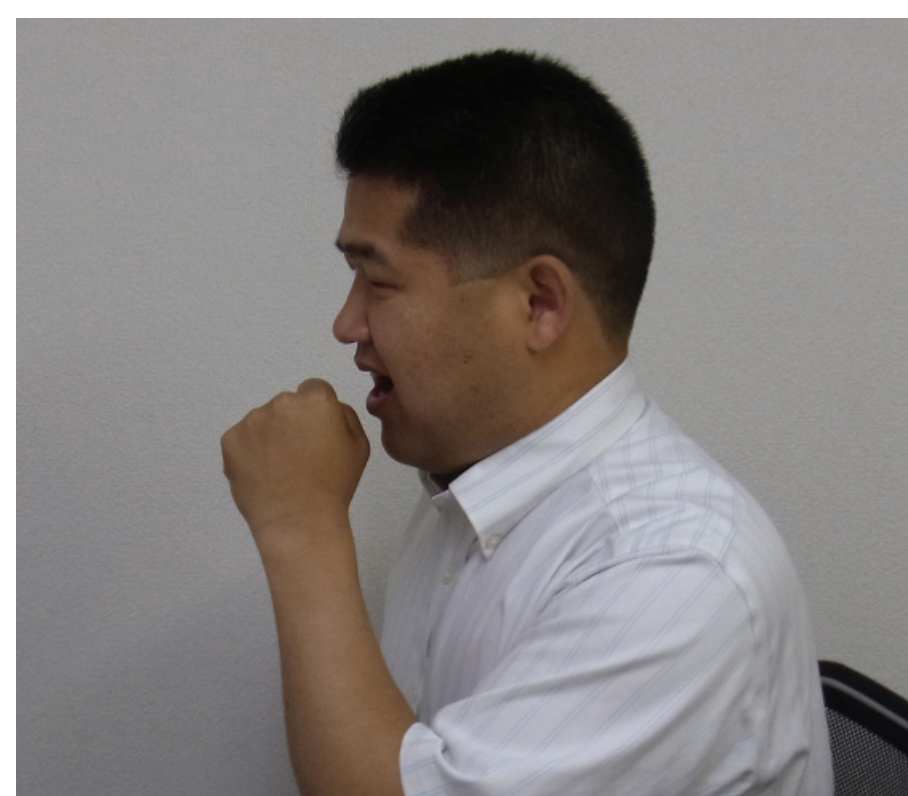


水を飲んでリラックスして、痰がでてくるのを待ちます。

少し待ってから痰をはき出します

痰が自然に出てくるのを待ち、せきをして口の中に出してから、採痰容器にはき出します。

通常5分～10分くらい待っていれば痰がのどの奥に集まり、はき出したくなります。



○無理にせきをしてはき出そうとしなくても、自然に痰はのどの奥に集まり、はき出したくなります。

○吹き込み開始から痰を出すまで、通常10分から15分ほどかかります。ただし肺や気道の状態によって個人差があります。(すぐ出てくる場合もあります)

○ラングフルートを使っているときにめまいや息切れを感じた時は、すぐに使うのを中止して、医師にご相談ください。