



呼吸と口唇閉鎖の簡単トレーニング

お家にあるもので ピロピロ

吹き戻し

リハビリというより、簡単に、楽しく、分かりやすいトレーニングがモチベーションの維持に繋がる場合もあります。今回は、家にあるもので作れる**吹き戻し**をご紹介します。

《 用意するもの 》

- ・折り紙や、包装紙、ワックスペーパー（クッキングシートは表面加工しているので接着できません）
- ・ストロー
- ・セロテープ
（飾り用にマスキングテープがあるとポップに仕上がります）



先の部分を作ります

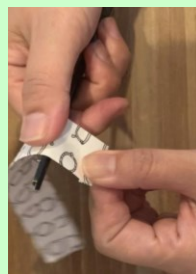
①折り紙を半分に折り、カットし三つ折りにします。



②折り紙のつなぎ目をテープで貼ります。この時セロテープを引っ張りながら貼るのがポイントです。引っ張りながら貼ることで、さらに折り紙のアーチが強くなります。



③紙がくるとアーチ状になるように、棒のようなものや、ハサミの背でしごいたりして形をつけます。こすった時に多少シワができると思いますが、気にしないで大丈夫です。



④くるくる丸めてゴムで縛ってさらに形が付くように15分ほどおきます。ほどいて筒の上部を折ってテープで止めます。

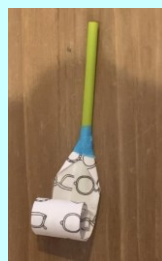


吹く部分をつけます

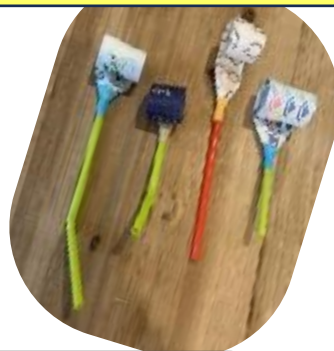
①吹く部分をつけます。ストローは好きな長さに切り、筒の口になった部分に2cmぐらい挿し折り紙の左右を折り曲げます。



②ストローと折り紙が動かないようにテープで留めます。セロテープでもOKですが、マスキングテープを使うと、ポップでカラフルな仕上がりに。マスキングテープの貼り方も自由にアレンジしてみてください。



これで、できあがり



鼻から息を吸って口から「ふー」と吐きます。

伸ばした状態を3秒キープする
のがポイントです



息の弱い人は？

ストローの先にビニールひもの割いたものをテープで止めると、少しの息でなびきます。息の強さによって、作るものを変えてみてください。

