＜名医直伝！咳の力をアップするペットボトル体操＞
吹き戻しがなくても、柔らかいタイプの 500mL ペットボトルを使って簡単にトレーニングができるそうです。
▼蓋がない状態でペットボトルをくわえる
▼息を吸ってペットボトルを潰し 吐いて膨らませる
▼1 日 10 回を 3 セット行う
咳の力だけでなく、のどの力も強くなるので誤嚥したものが出しやすくなるそうです。また、ペットボトルは柔らかいタイプの 500mL から始めて、慣れたら硬いものや 1L のものを試していくと良いとの事です。

健康カプセルゲンキの時間アーカイブより