

ブローライフル4カ月継続によるレク式体カチェックの変化

(総数29名)



レク式体カチェック種目	評価2Do	評価1Do	同評価	評価1Up	評価2Up
着座体前屈		2 (7%)	20 (69%)	7 (24%)	
10m障害物歩行		3 (10%)	18 (62%)	7 (24%)	1 (3%)
ファンクショナルリーチ		2 (7%)	13 (45%)	9 (31%)	5 (17%)
タオルしぼり	1 (3%)	5 (17%)	12 (41%)	10 (34%)	1 (3%)
ストロー			16 (55%)	7 (24%)	6 (21%)
2ステップ	1 (3%)	4 (14%)	17 (59%)	6 (21%)	5 (17%)

ブローライフルの効果として特に期待できることは「肺機能の向上」と考えるが、その点はストローの結果から確認することができる。評価が下がっておらず、55%の方が維持、45%の方が向上していることから、腹式呼吸を使って行うブローライフルによって得られた結果であると評価できる。また、体幹系や筋力にもよい効果が現れたことは、継続調査に期待したい。