

RMST（呼吸筋ストレッチングトレーニング）

【RMSTの目的と効果】

1. 呼吸筋（吸気筋・呼気筋）の筋力と持久力を強化する
2. 呼吸圧を高め、発声や嚥下、咳反射を改善する
3. 喉頭周囲筋（舌骨上筋群など）の機能向上をサポートする
4. 声帯の過緊張を減らし、発声の安定を助ける

【一般的な練習頻度の目安】

○1日2回・1回あたり約5～10分程度

【注意事項】

- ・息苦しさや痛みがあれば中止し、専門家に相談する
- ・ストローは細すぎず硬すぎないもの（内径2.5～5mm程度）を使用する *ストローがない場合は口をすばめてやってもOK
- ・息を強く吹きすぎず、力まじりラックスして行う
- ・口周りの空気漏れを防ぐために、唇はしっかり閉じる
- ・のどや肩に力が入らないよう注意する

エクササイズ	やり方	目安	ポイント
① 吸気トレーニング	ストローをくわえ、鼻をつまんで口からゆっくり吸う	10回 × 2セット	深く息を吸い、お腹を膨らませるイメージ
② 呼気トレーニング	ストローをくわえ、「フー」と息を吐く（声なし）	10回 × 2セット	息を一定に、強く吹きすぎない
③ 呼気ロングトーン	ストローを通して「オー」や「ウー」で長く発声	5回 × 1回 * 1回/日でOK	やさしく声を乗せて息をキープ
④ クールダウン呼吸	ストローを使わず、鼻からゆっくり吸って鼻から吐く	2分程度	力を抜いて自然な呼吸に戻る

【参考文献・注記】・ McCool FD, et al. Respiratory muscle training: a consensus statement. 2012.・ Sapienza CM, et al. Respiratory muscle strength training: theory and practice. 2011. 原法をもとに、アレンジして作成しています。