

(19) 日本国特許庁(JP)

(12) 登録実用新案公報(U)

(11) 実用新案登録番号
実用新案登録第3205371号
(U3205371)

(45) 発行日 平成28年7月21日(2016.7.21)

(24) 登録日 平成28年6月29日(2016.6.29)

(51) Int.Cl. F 1
A 6 1 M 16/06 (2006.01) A 6 1 M 16/06 Z
A 6 1 M 16/06 D

評価書の請求 未請求 請求項の数 2 O L (全 5 頁)

(21) 出願番号 実願2016-2107 (U2016-2107)
(22) 出願日 平成28年5月10日(2016.5.10)(73) 実用新案権者 313012442
株式会社八尾工業所
大阪府八尾市東山本新町9丁目12番1号
(74) 代理人 100115934
弁理士 中塚 雅也
(72) 考案者 高山 俊泰
大阪府八尾市東山本新町9丁目12番1号
株式会社八尾工業所内

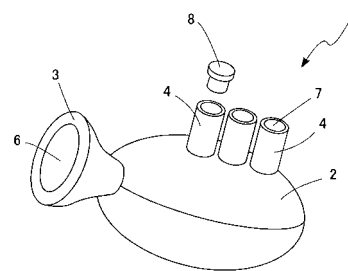
(54) 【考案の名称】呼吸健康法用補助具

(57) 【要約】 (修正有)

【課題】呼吸健康法において、口から長時間にわたって一様に同じ強さで息を吐き出す動作を補助するための呼吸健康法用補助具を提供する。

【解決手段】所定の呼気及び吸気を繰り返すことにより行う呼吸健康法において使用される呼吸健康法用補助具である。中空に構成された本体2と、利用者が使用時に口にくわえ、本体2の内腔に連通する呼気通路6が設けられたマウスピース3と、マウスピース3の呼気挿入方向に交差する方向に伸び内腔と連通する複数の排気管4と、排気管4の開口を開閉するための開閉部8を備える。

【選択図】図1



【実用新案登録請求の範囲】**【請求項 1】**

所定の呼気及び吸気を繰り返すことにより行う呼吸健康法において使用される呼吸健康法用補助具であって、中空に構成された本体と、利用者が使用時に口にくわえ、前記本体の内腔に連通する呼気通路が設けられたマウスピースと、前記マウスピースの呼気挿入方向に交差する方向に伸び前記内腔と連通する複数の排気管と、前記排気管の開口を開閉するための開閉部を備えることを特徴とする、呼吸健康法用補助具。

【請求項 2】

前記排気管の経路断面積の合計は、前記呼気通路より経路断面積が大きくなるように構成されていることを特徴とする、請求項 1 に記載の呼吸健康法補助具。

10

【考案の詳細な説明】**【技術分野】****【0001】**

本考案は、呼吸の仕方により健康を増進する呼吸健康法を身体にかかる負担を軽減しつつ容易かつ正確に行わせるための呼吸健康法補助具に関する。

【背景技術】**【0002】**

従来から、民間や医学的な療法を問わず、種々の健康法が存在する。その健康法の 1 つに呼吸の仕方により健康増進を行う呼吸健康法がある。呼吸健康法は、自律神経に働き安定化させることにより、全身の血液の流れをよくすることで、長期間にわたって継続することで健康を増進させることができるといわれている。

20

【0003】

呼吸健康法の 1 つとして、丹田呼吸法と呼ばれる呼吸健康法が広く知られており、これは、体幹の丹田の部分に力を入れた状態で、鼻から息を吸い口から吐く動作を繰り返すことにより呼吸を整える。そして、この呼気は、吸気の 3 倍ほどの時間をかけてゆっくりと同じ強さで行うことで呼吸法の効果が現れるため、呼気をどのように行うかが効果実現の鍵になっている。

【考案の概要】**【考案が解決しようとする課題】****【0004】**

しかし、この呼吸法も慣れが必要であり、初心者のうちには口から長時間にわたって一様に同じ強さで息を吐き出す動作は困難である。このため、効果があまり現れにくいことから、継続して実践することのモチベーションを失い、途中で挫折する原因となっていた。

30

【0005】

したがって、本考案が解決しようとする技術的課題は、呼吸健康法において、口から長時間にわたって一様に同じ強さで息を吐き出す動作を補助するための呼吸健康法用補助具を提供することである。

【課題を解決するための手段】**【0006】**

本考案は、上記技術的課題を解決するために、以下の構成の呼吸健康法用補助具を提供する。

40

【0007】

本考案の呼吸健康法用補助具は、所定の呼気及び吸気を繰り返すことにより行う呼吸健康法において使用される呼吸健康法用補助具であって、中空に構成された本体と、利用者が使用時に口にくわえ、前記本体の内腔に連通する呼気通路が設けられたマウスピースと、前記マウスピースの呼気挿入方向に交差する方向に伸び前記内腔と連通する複数の排気管と、前記排気管の開口を開閉するための開閉部を備えることを特徴とする。

【0008】

また、上記構成において前記排気管の経路断面積の合計は、前記呼気通路より経路断面積が大きくなるように構成されていることが好ましい。

50

【考案の効果】

【0009】

本考案によれば、中空に構成された本体に対し、小さい呼気通路を通して呼気を吹き込むように構成されているため、呼吸法において重要な口からの長時間の一樣の呼気を実践しやすくなっている。また、排気口は、開閉部により開閉可能であり、本体からの排気量を調整することができ、口からの呼気量を調整することができる。

【図面の簡単な説明】

【0010】

【図1】本考案の実施形態に係る呼吸健康法補助具の外観構成を示す斜視図である。

【図2】図1の呼吸健康法補助具の断面構造を示す図である。

【図3】本体を分解した状態を示す斜視図である。

【考案を実施するための形態】

【0011】

以下、本考案の一実施形態に係る呼吸健康法補助具について、図面を参照しながら説明する。

【0012】

図1は、本考案の実施形態に係る呼吸健康法補助具の外観構成を示す斜視図である。図2は、呼吸健康法補助具の断面構造を示す図である。本実施形態に係る呼吸健康法補助具1は、呼吸健康法の1つである丹田呼吸法の実践に使用される。

【0013】

丹田呼吸法は、体幹の丹田の部分に力を入れた状態で、鼻から息を吸い口から吐く動作を約5～15分ほど繰り返すことにより呼吸を整える。このとき、口からの呼気は、鼻からの吸気に対して3倍ほどの長さを掛けて行う必要があるため、例えば、10秒ほど息を吐き続ける必要がある。

【0014】

そして、この場合に、息はできるだけ同じ強さで吐き続けることが必要であるため、初心者が行くと、丹田の部分に筋肉疲労を感じ、長時間にわたる呼気が困難となる場合が多い。

【0015】

本実施形態に係る呼吸健康法補助具は、図2に示すように口にくわえて利用することにより長時間にわたる呼気を補助するためのものである。

【0016】

本実施形態に係る呼吸健康法補助具1は、本体2にマウスピース3と3本の排気管4が設けられた構成である。本体2は、楕円球形状の合成樹脂で構成されており、図2に示すように中空に構成されている。

【0017】

本体2の大きさは特に限定されるものではないが、長時間口に加えることができる程度の大きさや重さに構成されていることが好ましい。

【0018】

本体2の内腔5は、本実施形態では、本体2の外形に準じた形状となっているが、内部に邪魔板などを設けてもよい。

【0019】

マウスピース3は、利用者Pが口にくわえることができる程度の大きさに漏斗形状に構成されている。マウスピース3には、呼気通路6が設けられており、本体2の内腔5に連通する。呼気通路6は、内腔5の内壁に対して直角に連通しており、呼気通路6からの呼気が内腔5の内部で不規則に流動するように構成されていることが好ましい。

【0020】

また、本体2には3つの排気管4が設けられている。排気管4は、本体2の内腔5に連通する筒状の部材であり、その開口経路断面積の合計は、呼気通路6の経路断面積よりも大きくなるように構成されていることが好ましい。

10

20

30

40

50

【0021】

排気管4は、呼気通路6に対して交差する方向に伸び、呼気通路からの呼気が直接排気管4を通して外に排出されないようにすることが好ましい。

【0022】

また、排気管4には、その開口7にキャップ8を挿着することで閉塞させることができる。キャップは、本考案の開閉部の一例に相当するものであり、これにより、排気管4を通過する気体の量を調整することができる。なお、開閉部は、排気管4を開閉できるものであれば、キャップ8に限定されるものではなく、種々の構成のものを用いることができる。

【0023】

本実施形態に係る呼吸健康法補助具は、上記のように、マウスピース3を口にくわえた状態で、口から息を吐くことで、丹田呼吸法に必要な数秒間にわたる呼気を補助することができる。すなわち、マウスピース3が漏斗状に構成され、根本部分が細くなっているため、口をすぼめた状態でくわえることとなり、マウスピースの隙間から息が漏れにくくなっており、また、呼気通路6の断面積が小さいため、内腔5内に息を吹き込む抵抗を大きくするとともに、排気管4からの排気も抵抗を受ける。このため、肺に存在する空気を少しずつ長時間にわたりはき出しやすくなる。

【0024】

なお、本実施形態に係る呼吸健康法補助具は、図3に示すように、本体2が上下に分割可能に構成されているため、本体内部を洗浄しやすく、衛生的に使用することが可能となる。

【0025】

以上説明したように、本考案によれば、長い時間にわたって一様に口から息を吐き出す動作を補助することができ、丹田呼吸法を容易に実践しやすくなることができ、

【0026】

なお、本考案は上記実施形態に限定されるものではなく、その他種々の態様で実施可能である。本体の形状、排気管の設置本数、マウスピースの形状などは上記実施形態に限定されるものではなく、上記本考案の用途に応じて適宜変更することが可能である。

【符号の説明】

【0027】

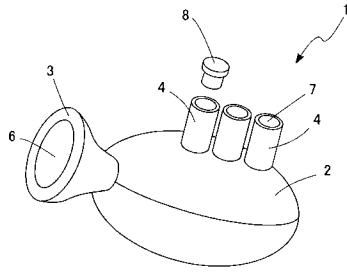
- 1 呼吸健康法補助具
- 2 本体
- 3 マウスピース
- 4 排気管
- 5 内腔
- 6 呼気通路
- 7 開口
- 8 キャップ

10

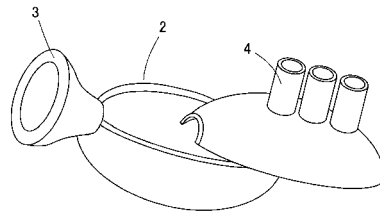
20

30

【 図 1 】



【 図 3 】



【 図 2 】

