

真の健康は

親子三世代で楽しく  
自宅で簡単にトレーニング

# 呼吸力

で決まる

健康

美容

口呼吸  
予防

毎日の呼吸法で体が変わる

マスク生活が日常となった今、口呼吸によるトラブルが急増加しています。

口呼吸は呼吸力の低下や嚥下力の低下だけではなく、お子様の成長においても集中力の低下や虫歯の原因につながり、さらには常に口が開いている状況では表情筋の低下が進むことで疲れた表情に。

こういった口呼吸による問題を、楽しみながら無理なくトレーニングを行う。長息生活は、子供から高齢者まで全ての年代にお勧めできる新感覚の呼吸専用トレーニング器具です。

## 01 嚥下力

Swallowing power

加齢と共に衰えてゆく「呼吸力」と「嚥下力」長息生活でトレーニングをすることで嚥下筋群を鍛え飲み込み力を改善します。

## 03 呼吸力

Breathing power

無意識的に繰り返している口呼吸は虫歯の原因になると言われています。長息生活で腹式呼吸を習慣化し、パフォーマンス向上が期待できます。

## 02 美容

Beauty

いつの間にか垂れ下がってしまった表情筋を鍛え「ほうれい線・頬のたるみ・小顔」のエイジングケアもしてくれます。



おもちゃのピロピロと何が違うの？

手軽に「呼気圧」がアップ！

口吹部を意図的に小さくし、口をすぼめないと吹けない構造に。呼吸負荷がかかり、手軽に腹式呼吸にて呼気圧のトレーニングが可能です。

プロも認める強度と耐久性

特許技術によりおもちゃでは実現不可能だった強度と耐久性を実現。高負荷仕様の製品は、プロのアスリートにもご愛用いただいております。

長息生活®は特許登録・実用新案・商標登録商品です。●特許第 5656238号 ●実用新案登録第 3194714号 ●商標登録第 5691382号

～ながいきせいかつ～  
長息生活



製品カタログ

長息生活®は、県立広島大学と株式会社ルピナスの産学連携により共同開発された健康・美容トレーニング器具です。



× Lupinus  
産学連携商品

Lupinus

〒728-0017 広島県三次市南畑敷町 647 番地  
TEL0824-62-0384 FAX0824-62-9664

～ながいきせいかつ～  
**長息生活**

ルピナス「長息生活」は全て手作りで、巻紙部分には本製品を伸ばした時に形状維持させるために、巻紙部分に内蔵された針金にてレベル調節してあり吹く時に口腔内圧を高めるレベルを選んで頂けます。

- 呼吸（呼気）能力維持訓練
- 発声能力維持訓練
- 食物の飲み込みの能力維持訓練



**トレーニング方法**



**01**  
大きく腹式呼吸を行い息を整え、鼻から息を吸います。

**02**  
長息生活を口にくわえ、一気に吹き伸ばします。

**03**  
吹き伸ばしたまま5～10秒程度吹き戻らない程度の最小の呼吸で吹き続けます。



自分の呼吸力に合った効果的なトレーニングが実感できます

**商品ラインナップ**



**長息生活 レベル0**  
ティッシュペーパーを1枚吹いて揺らす程度

3本入 1,485円（税込）  
10本入 4,070円（税込）



**長息生活 レベル1**  
日常生活をはっきりした声で話す程度

3本入 1,485円（税込）  
10本入 4,070円（税込）



**長息生活 レベル2**  
普通の風船を膨らませる程度

3本入 1,485円（税込）  
10本入 4,070円（税込）



**長息生活 レベル3**  
小学校高学年から一般女性にはクリアしていただきたいレベル

3本入 1,584円（税込）  
10本入 4,400円（税込）



**長息生活 トライアルセット**  
初めての方に最適！  
レベル0～2までの3本セット

3本入 1,485円（税込）



**長息生活 アドバンスセット**  
長息トレーニング中級編  
さらに一歩先へ！

3本入 1,870円（税込）



**長息生活 レベルMAX**  
金管楽器を自由に吹きこなせる程度

1本入 880円（税込）

レベル0～2の3段階の強さに加え新製品のレベル3と MAX をご用意。使用する方の目標に応じて、無理のない強さをご選択いただけます。トレーニング後の結果に応じ徐々にステップアップしていくことで、トレーニングの結果が実感できるとともに、更なる各種の能力維持訓練に取り組み意欲の動機付けになります。

お問合せ・ご注文