

スピリーバの使い方



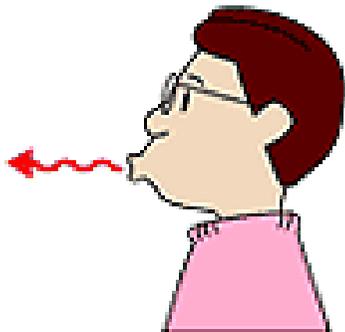
カプセルを入れる



ふたを閉める



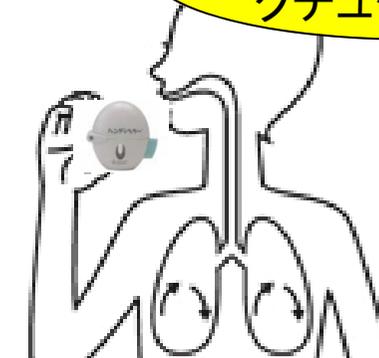
みどりのボタンを**1回だけ**押す



息を吐き出す



ゆっくりと深く吸う
カプセルのふるえる音が
聞こえる程度



う
が
い

かるく息をこらえる

