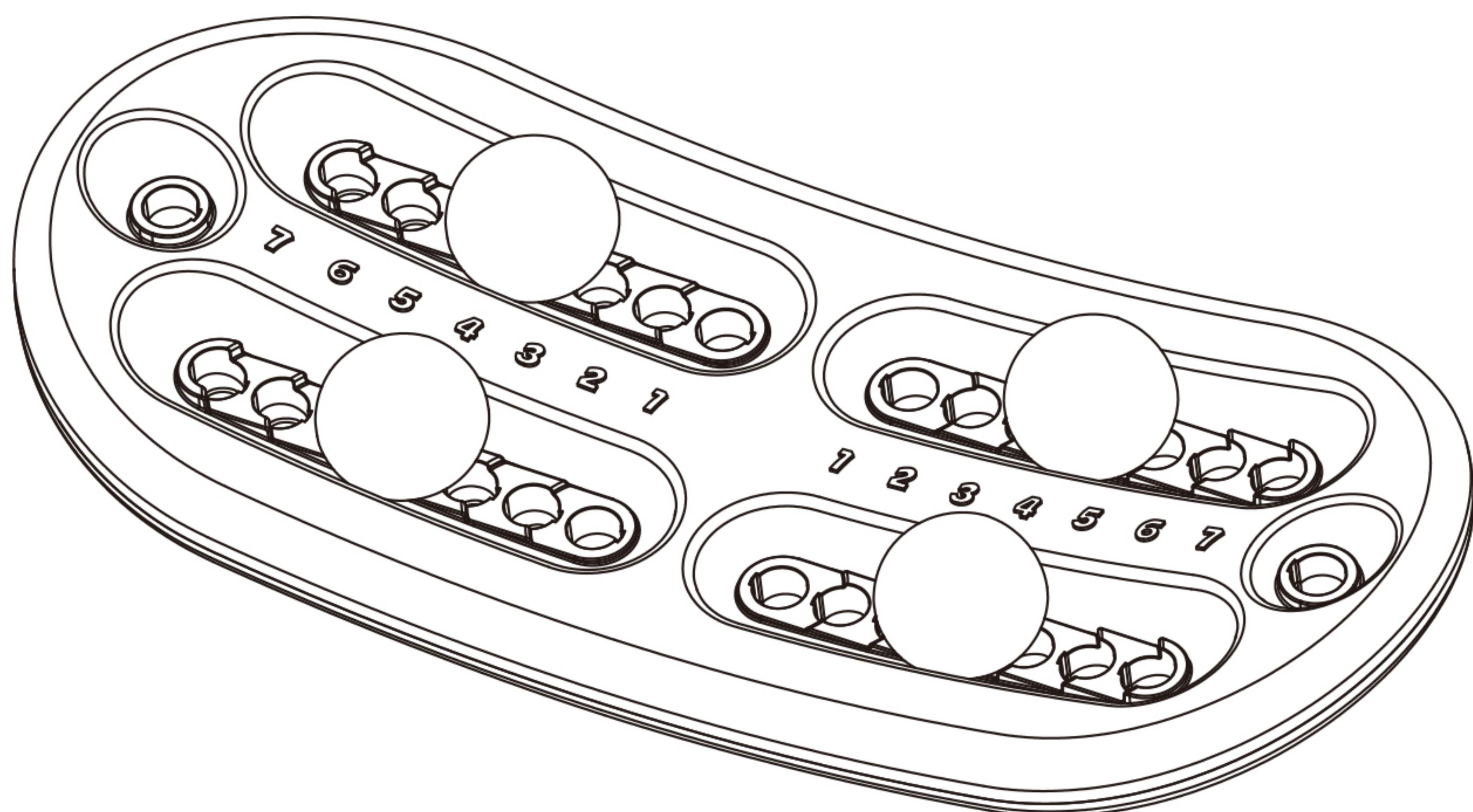


ライフコア 浪越式 指圧心 LC-3000

取扱説明書(保証書付)



このたびは《ライフコア 浪越式 指圧心》をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。正しくお使いいただくために、ご使用の前に必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

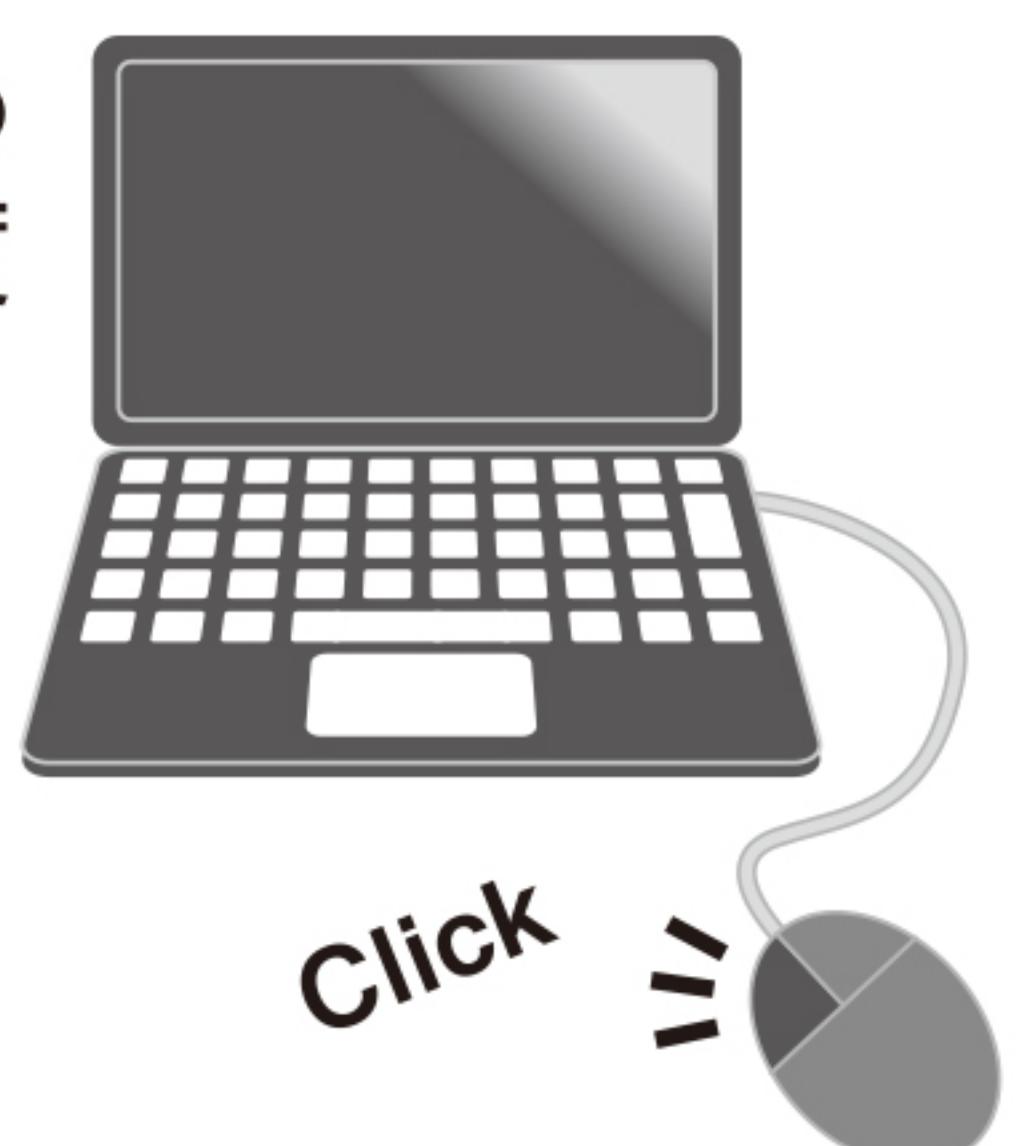
モダンロイヤル「ホームページ」のご案内

ホームページでは新製品情報や、商品に関するさまざまな情報を届けしております。ぜひ一度ご覧ください。

<https://www.modernroyal.com/>

モダンロイヤル

検索



Contents

安全上のご注意	2・3
各部位の名称	4
母指玉の高さ調整	4
ご使用の前に	5
商品プロデュース	5
使用方法	6
使用方法(部位別) 首 肩	7
使用方法(部位別) 腰 お尻	8
使用方法(部位別) もも裏①②	9
使用方法(部位別) ふくらはぎ 足裏	10
浪越ポイント	11
よくある質問	11
お手入れ方法	11
商品仕様	12
保証規定	12
保証書	12

ご使用の前によくお読みの上、正しくお使いください。

- お読みになった後は、お使いになる人がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- ここに示した注意事項はご自身や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示に区分して説明しています。

 警告	「使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の内容」です。
 注意	「使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害※の発生が想定される危害・損害の内容」です。 ※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかる拡大損害を示します。

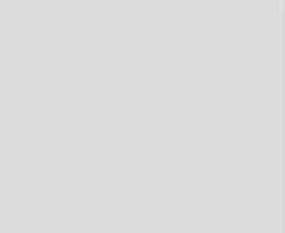
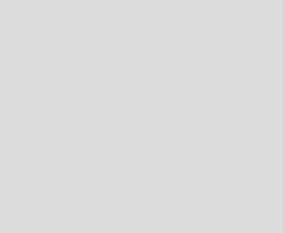
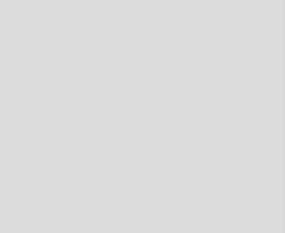
お守りいただく内容を、次の記号で説明しています。

	禁止の行為であることの内容です。
	行為を強制、または指示する内容です。

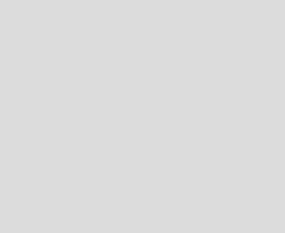
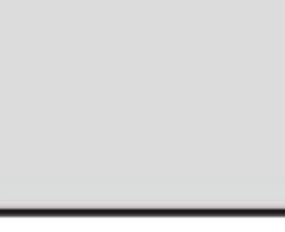
安全に運動を行うために

⚠ 警告

	医師の治療を受けている人や、次のような症状のある人は、使用する前に医師と相談の上、ご使用ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・心臓に障害のある人 ・熱の高い人 ・血圧に異常のある人 ・生理中の人 ・妊娠中、またはその可能性のある人 ・貧血ぎみの人 ・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、足を痛めたことのある人 ・変形性関節炎、リウマチ、痛風の人 ・骨そしょう症など骨に異常のある人 ・医師から運動を禁じられている人 ※事故や体調不良をおこすことがあります。 ※使用中、体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止してください。そのまま続けると症状が悪くなることがあります。
---	---

	使用前には取扱説明書に記載してある使用方法を必ず読み、適正に使用する。
	体重が100kgを超える人は使用しない。
	本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。
	子供に使用させない。また使用中は子供を近づけない。

⚠ 注意

	同時に二人以上で使用しない。
	食後および飲酒後は使用しない。
	使用したまま就寝しない。
	長時間の連続使用はしない。

ご使用に関して

⚠ 警告

	母指玉が骨にあたらないようゆっくり乗る。
--	----------------------

⚠ 注意

	素肌で使用しない。 体調が悪い時は、使用しない。 使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
--	---

	本製品を他の用途に使用しない。 身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。 母指玉は高さを揃え、同じ番号の差し込み口にセットして使用する。
--	--

使用場所について

⚠ 警告

	周囲に物を置かない。 屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のある場所で使用しない。 本体に水のかかりやすい場所で使用しない。
--	---

	平坦な場所で使用する。 危険防止のため、使用前に本体が滑らないか、安全性を必ず確認する。 ※同梱されている保護マットは、床、じゅうたん、畳などにキズ、跡、汚れなどを防止するためのものです。
--	--

故障を防ぐために

⚠ 警告

 分解禁止	本体を勝手に改造・修理・分解しない。
----------	--------------------

	本体に重いものを置いたり、落としたり、強い衝撃を与えたりしない。
--	----------------------------------

お手入れと保管

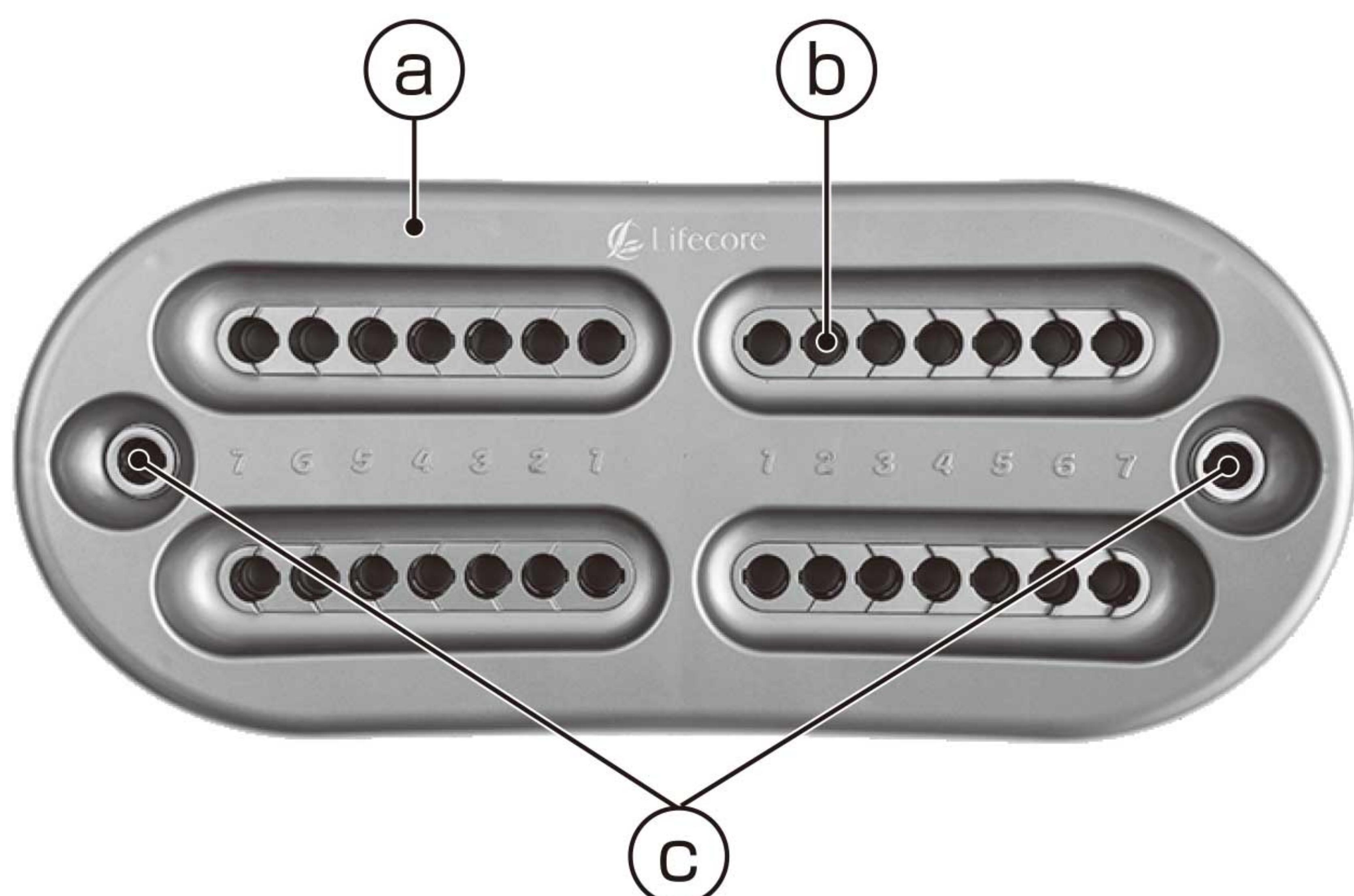
⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のある場所に放置・保管しない。 転倒しそうな場所、子供が触れる場所に放置・保管しない。
--	---

	本体のお手入れの時に、シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤などは使用しない。
--	--

各部位の名称

本 体

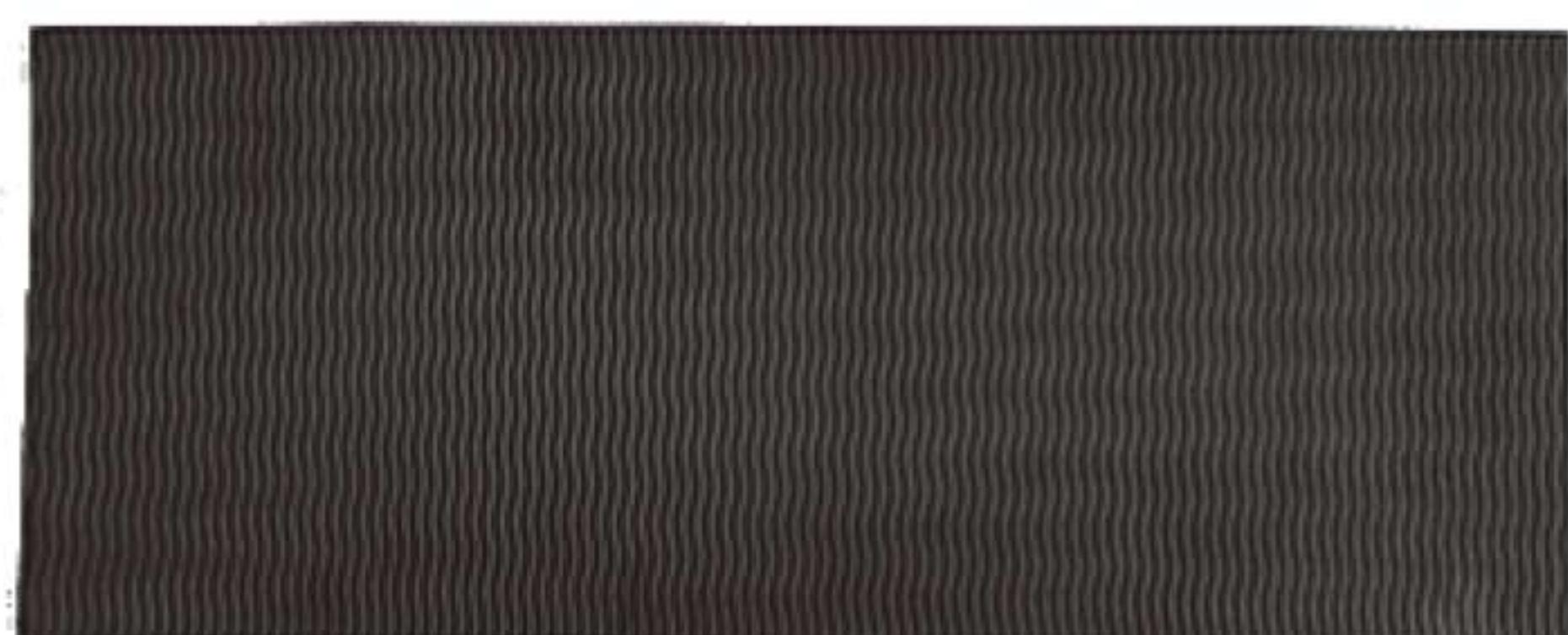


母指玉



付属品

●保護マット 1枚



記号	部品名称	数量
a	本 体	1
b	差し込み口	28
c	浪越ポイント用 差し込み口	2
d	母指玉	4

母指玉の高さ調節

■母指玉について

- ・母指玉は2段階の高さ調節機能があります。
- ・高くすることで指圧の強度が上がります。



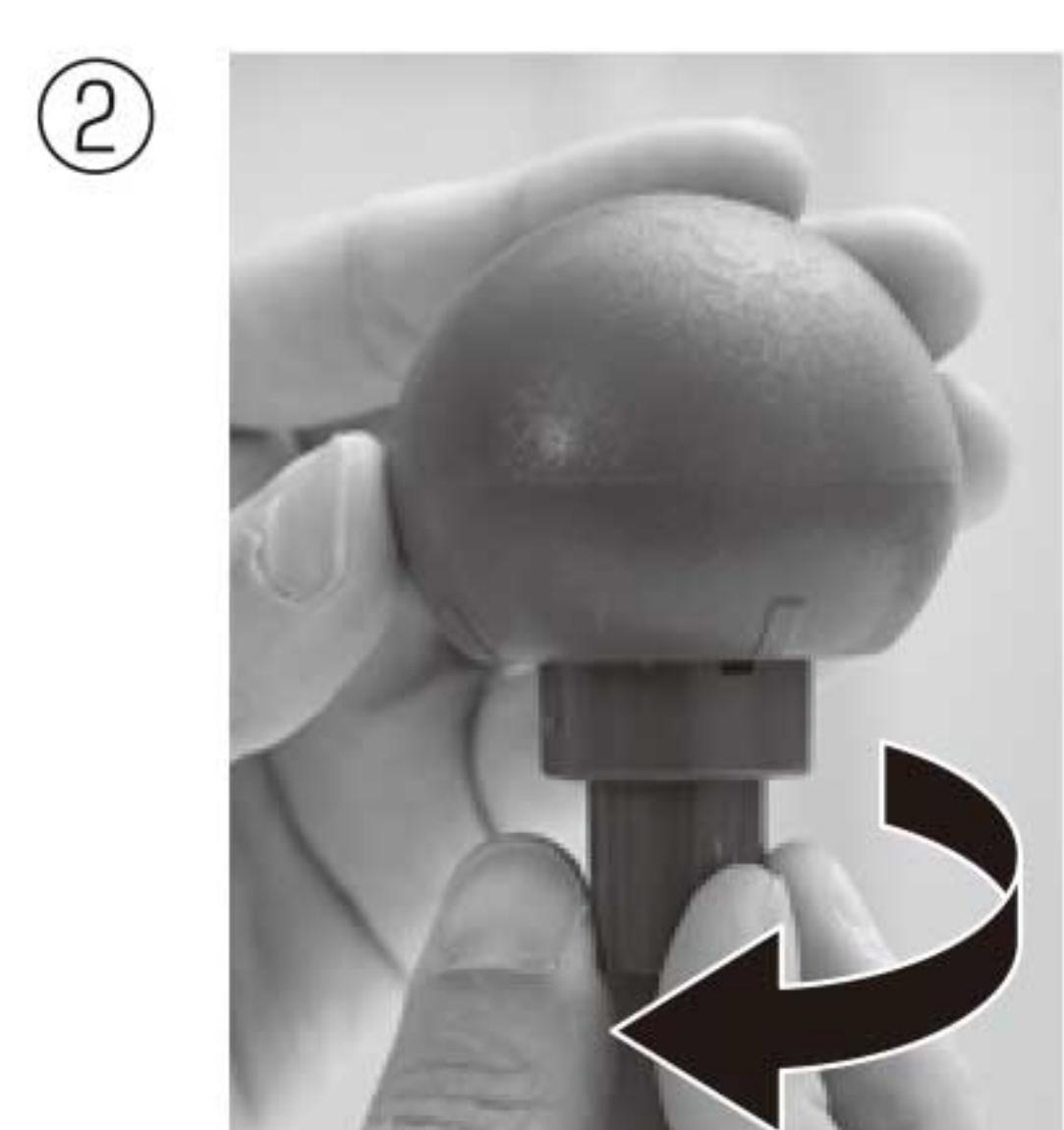
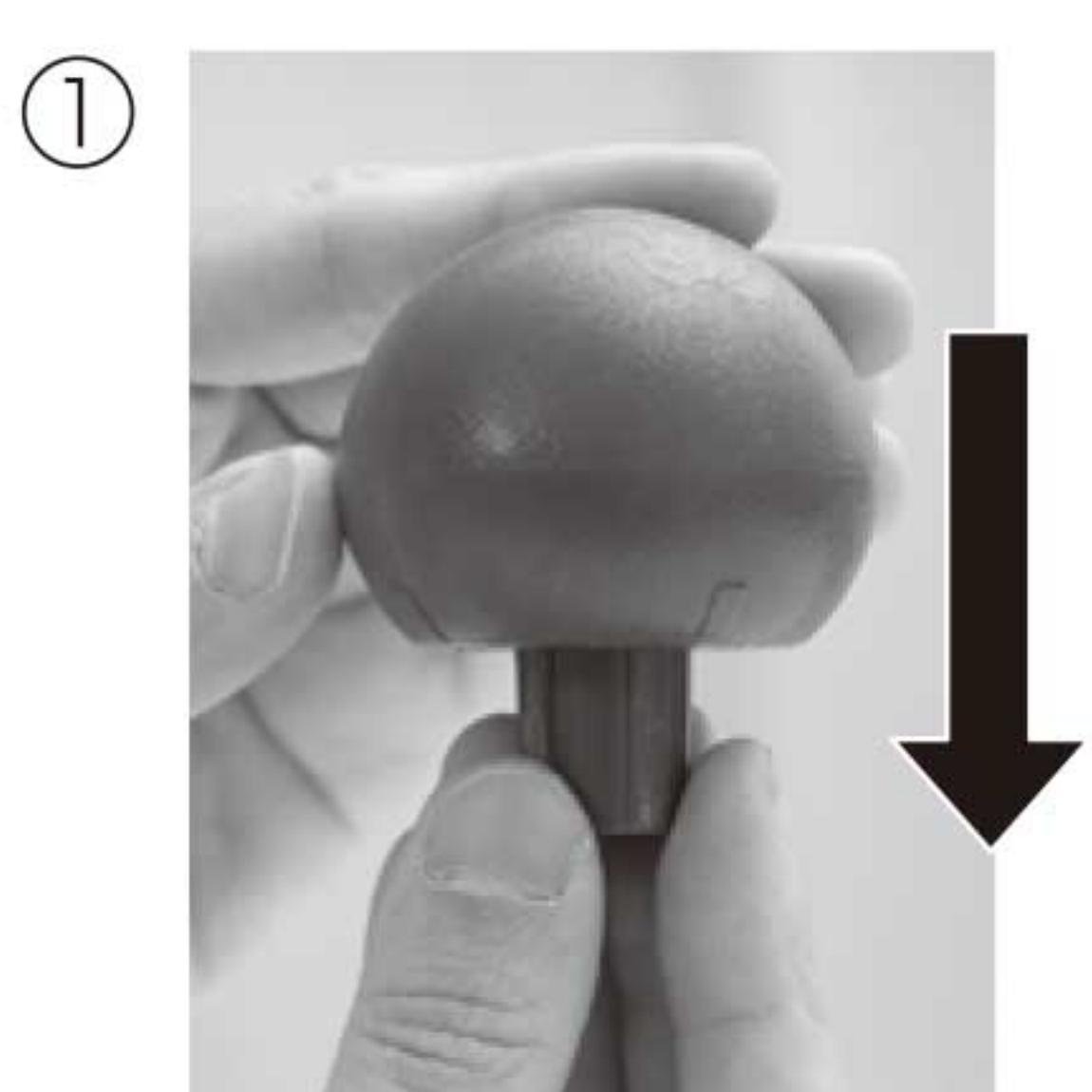
指圧強度：低
※お届け時はこちら



指圧強度：高

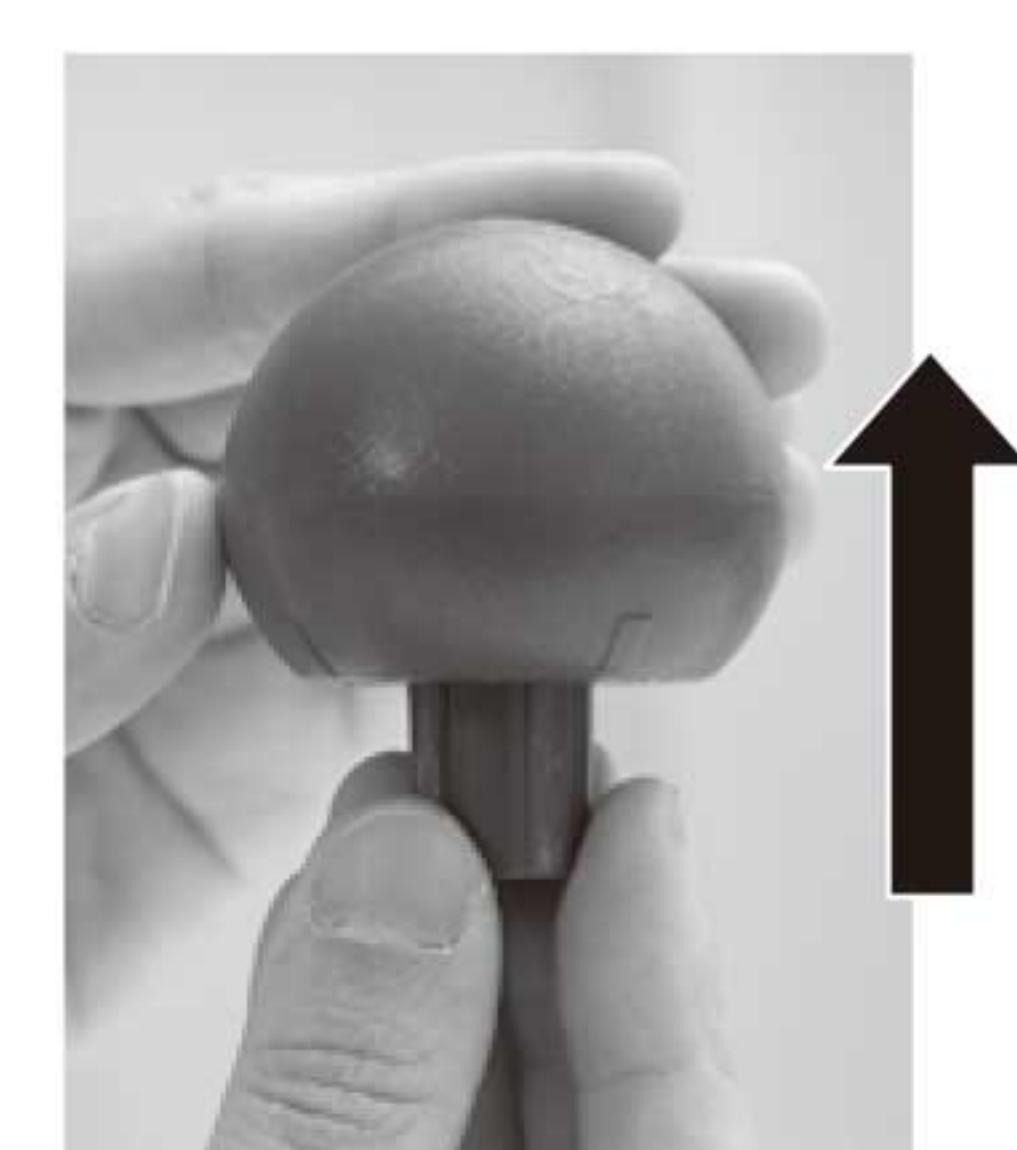
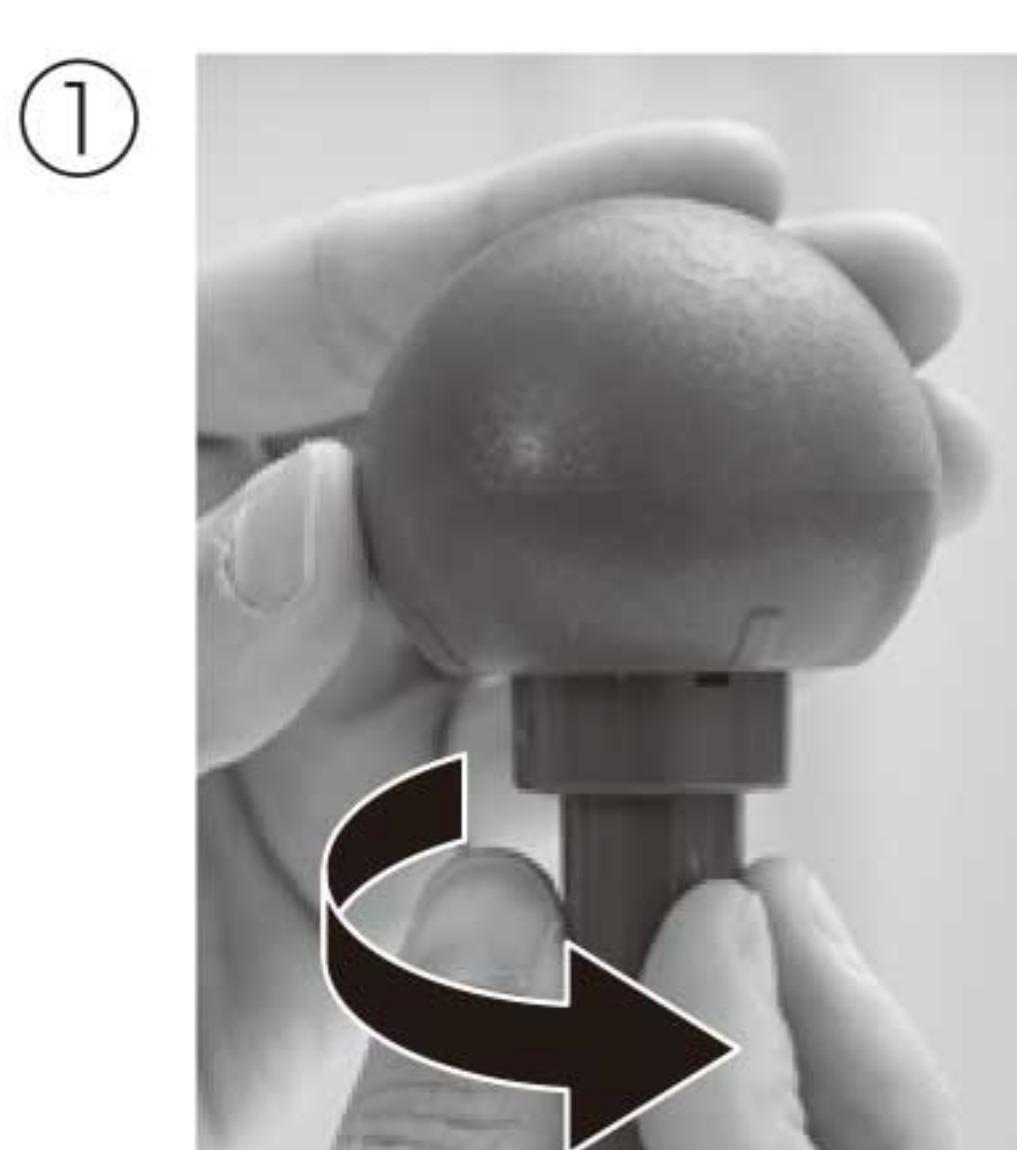
■調節方法（高くする）

- ①片手で母指玉のクッション部分を持ち、もう一方の手で差し込み部を引き出します。
- ②引き出した状態で、差し込み部を左いっぱいに回し、少し押し込むと固定できます。



■調節方法（低くする）

- ①片手で母指玉のクッション部分を持ち、もう一方の手で差し込み部を軽く引き出して右いっぱいに回します。
- ②回しきったところで奥に差し込み固定します。



ご使用の前に

⚠ 注意

- ・痛みのある箇所や怪我をしている箇所には使用しないでください。
- ・母指玉が骨に当たらないよう注意してください。
- ・必ず平らな場所で、保護マットを敷いた上で使用してください。
- ・母指玉の位置は指圧部位によって間隔を調整してください。

■指圧のポイント

[垂直圧]指圧部位を揉んだり捏ねたりせず、垂直に力を加えて押すことがポイントです。

[快痛点を探す]指圧部位に力を加えると痛みを感じます。

心地よい痛み(快痛)を感じる部位を探して指圧しましょう。

商品プロデュース

株式会社浪越指圧アソシエイツ代表 浪越孝

指圧の心 母ごころ おせば生命の泉湧く

指圧の創始者「浪越徳治郎」の伝統を継承

”指圧”は浪越徳治郎氏が世界で初めて発見し、日本で体系化された日本独自の施術方法です。1920年の誕生から、現在まで国内外問わず多くの施術者が技術を習得し、英語でも「SHIATSU」と言われるよう、世界中に広く浸透しています。

(株)浪越指圧アソシエイツは指圧の伝統を継承し、技術者として施術を行いながら国内外に講演会を開くなど、指圧の普及活動を行っています。



写真左より

(3代目)孝氏 (初代)徳治郎氏 (2代目)徹氏



(株)浪越指圧アソシエイツ代表 浪越孝氏

浪越式 指圧心 使用方法

①使用する際は、必ず本体の下に保護マットを敷いてください。

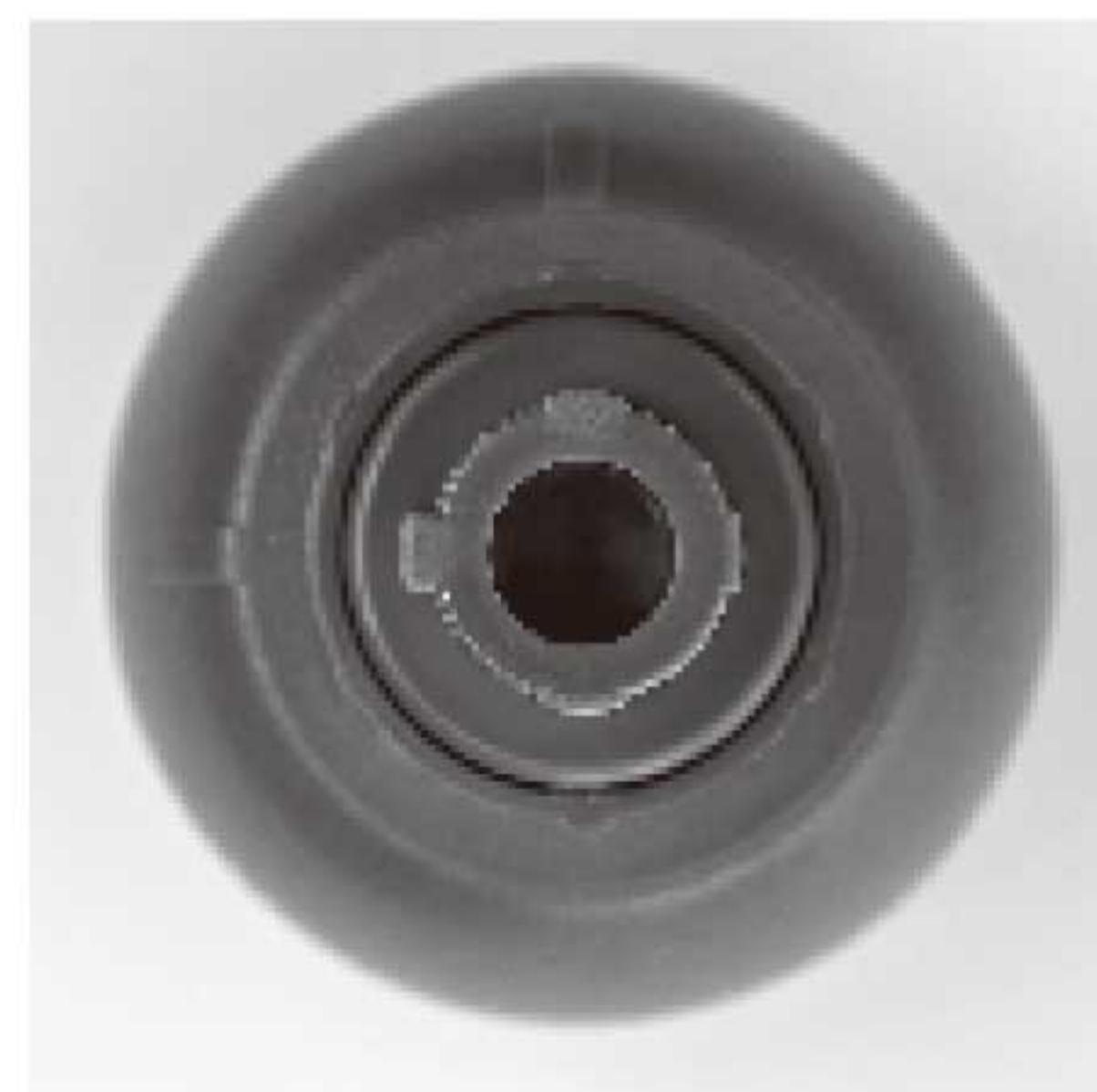


②母指玉をお好みの高さに調節します。(p4参照)
※母指玉は全て同じ高さに揃えてください。

③差し込み口にセットします。
※母指玉差し込み部と差し込み口の凸の向きを合わせて差し込みます。



差し込み口



母指玉を下から見た図



差し込み

※母指玉は高さを揃え、同じ番号の差し込み口にセットします。(上下左右対称)
高さが違ったり、別の番号に入れると姿勢が傾き骨に当たる恐れがあり危険です。



例

4つ使用する場合



※2つ(首)の場合は左右対称

④指圧したい箇所(p7～p11使用方法(部位別)参照)に母指玉が当たるように位置を合わせ、本体の上に乘ります。

■指圧の種類

どちらかお好みの指圧モードをお試しください。

【持続モード】

本体の上に乗り、体重を預けて静止します。 30秒～1分



左右同じ力で指圧します。

【一点モード】

本体の上に乗り、左右に体重移動しながら指圧します。
片方5～10秒



弱

強

弱



床側の母指玉がより強く指圧されます。

浪越式 指圧心 使用方法(部位別)

首 指圧

【母指玉は2個使用します】推奨差し込み口:1番・2番

- ①母指玉を図1のように本体下段にセットし、床(保護マットの上)に置きます。
(首の付け根の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう間隔を調節してください)
- ②母指玉を図2のように首の付け根の位置に合わせ、本体の上に仰向けに乘ります。
(頭は本体の上にのせます。膝を曲げ、足裏を床につけた状態で行います。)

〈持続モード〉

本体の上に乗せたらそのまま動かずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗せたら身体を左側に傾け、母指玉が首の左付け根を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

右側も同じように指圧します。(左右各5回程度行います。)



図1 (例)1番の場合

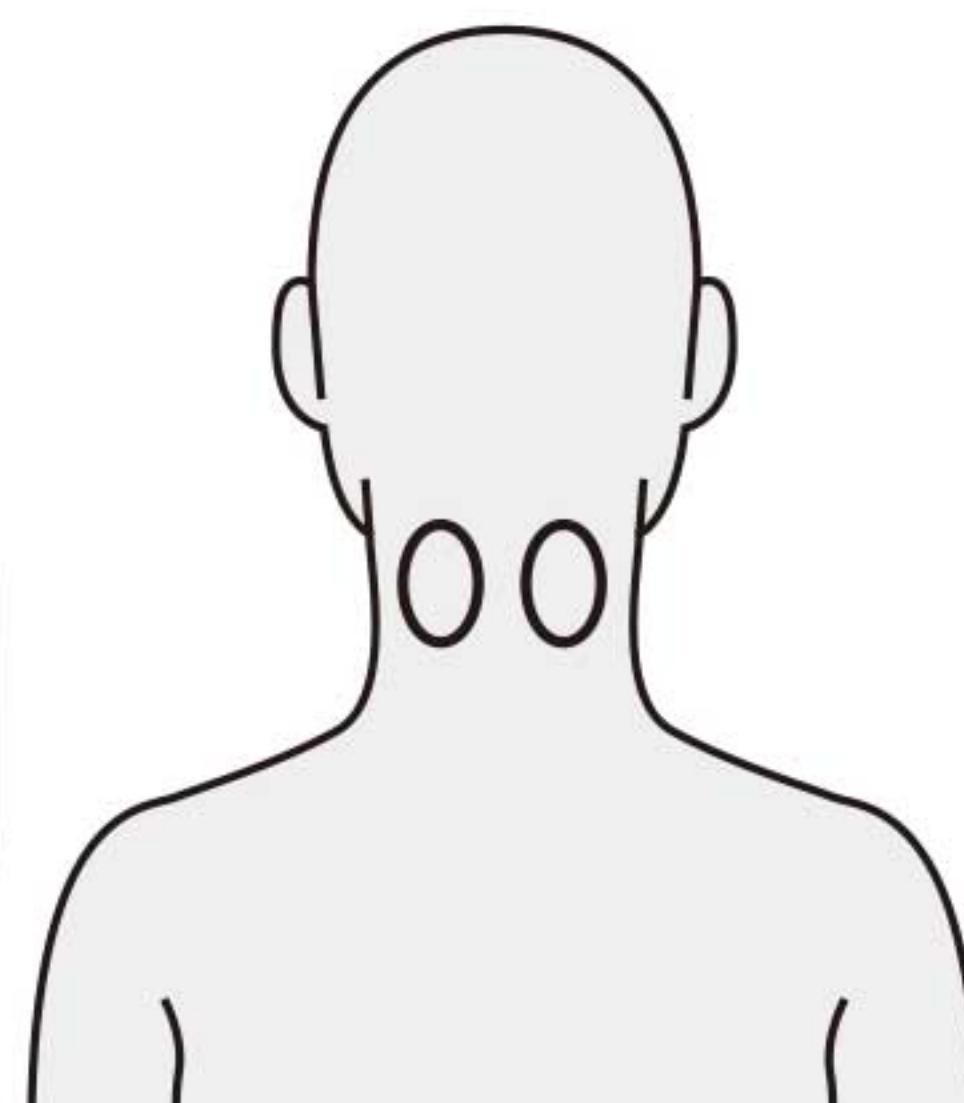
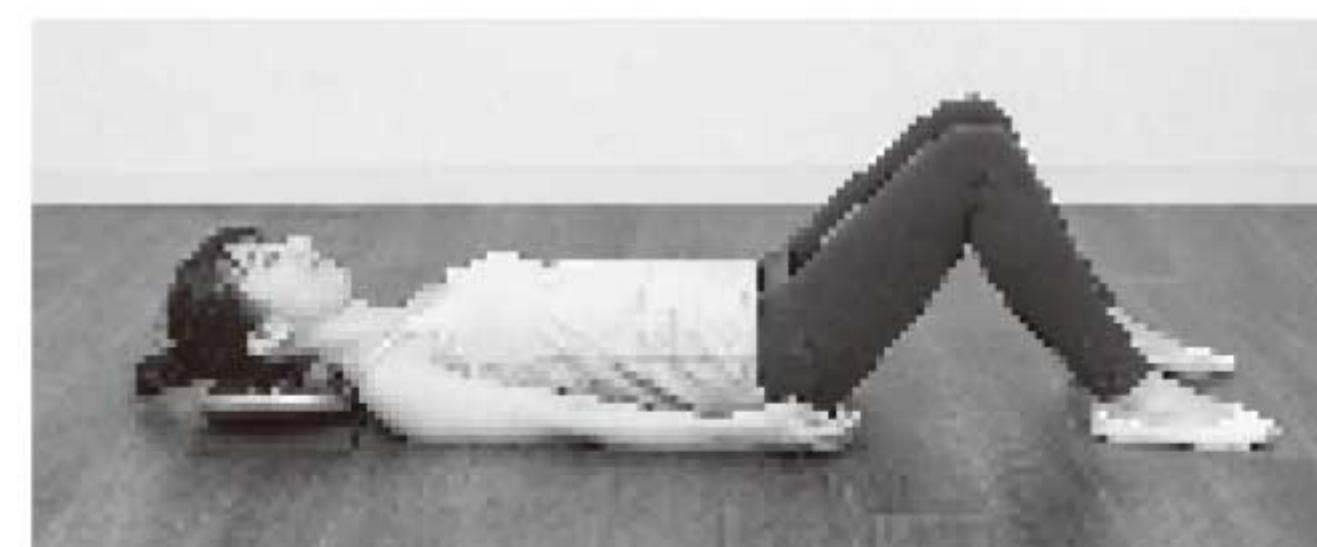


図2 背面図



持続モード



一点モード

肩 指圧

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:1番・2番・3番

- ①母指玉を図1のようにセットし、床に置きます。
(肩の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう間隔を調節してください)
- ②母指玉を図2のように肩の位置に合わせ、本体の上に仰向けに乘ります。
(頭は本体の上にのせます。膝を曲げ、足裏を床につけた状態で行います。)

〈持続モード〉

本体の上に乗せたらそのまま動かずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗せたら身体を左側に傾け、母指玉が肩を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

右側も同じように指圧します。(左右各5回程度行います。)



図1 (例)2番の場合

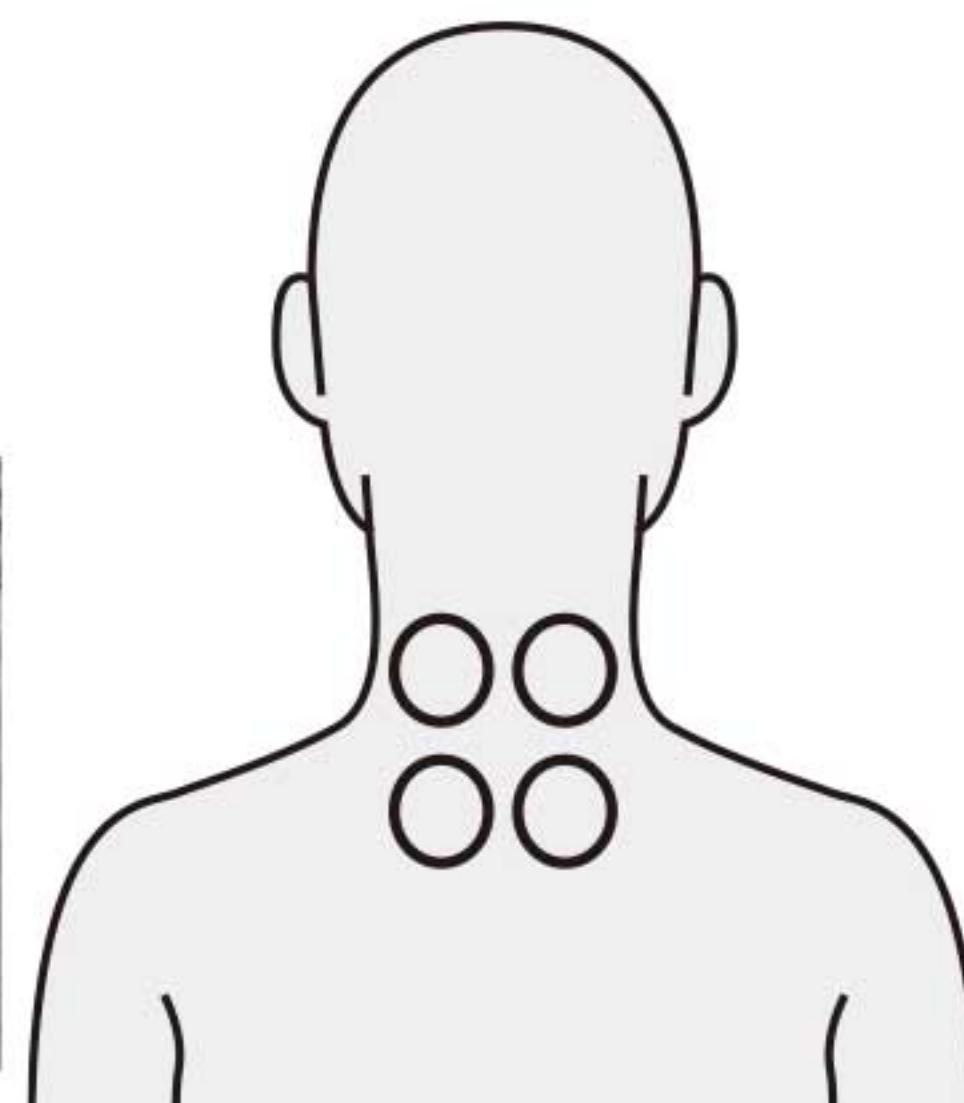


図2 背面図



持続モード



一点モード

使用上の注意

- ※母指玉が骨に当たらないように位置合わせをしご使用ください。
- ※激しい痛みを感じたら、直ちにご使用をやめてください。
- ※使用したまま就寝しないでください。
- ※必ず保護マットを敷いてご使用ください。

腰 指圧

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:2番・3番・4番

- ①母指玉を図1のようにセットし、床(保護マットの上)に置きます。
(腰の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう調節してください)
- ②母指玉を図2のように腰の位置に合わせ、本体の上に仰向けに乗りります。
(膝を曲げ、足裏を床についた状態で行います。)

〈持続モード〉

本体の上に乗ったらそのまま動かさずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗ったらまっすぐ上を見つめながら身体を左側に傾け、母指玉が腰の左側を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

右側も同じように指圧します。(左右各5回程度行います。)



図1 (例)3番の場合

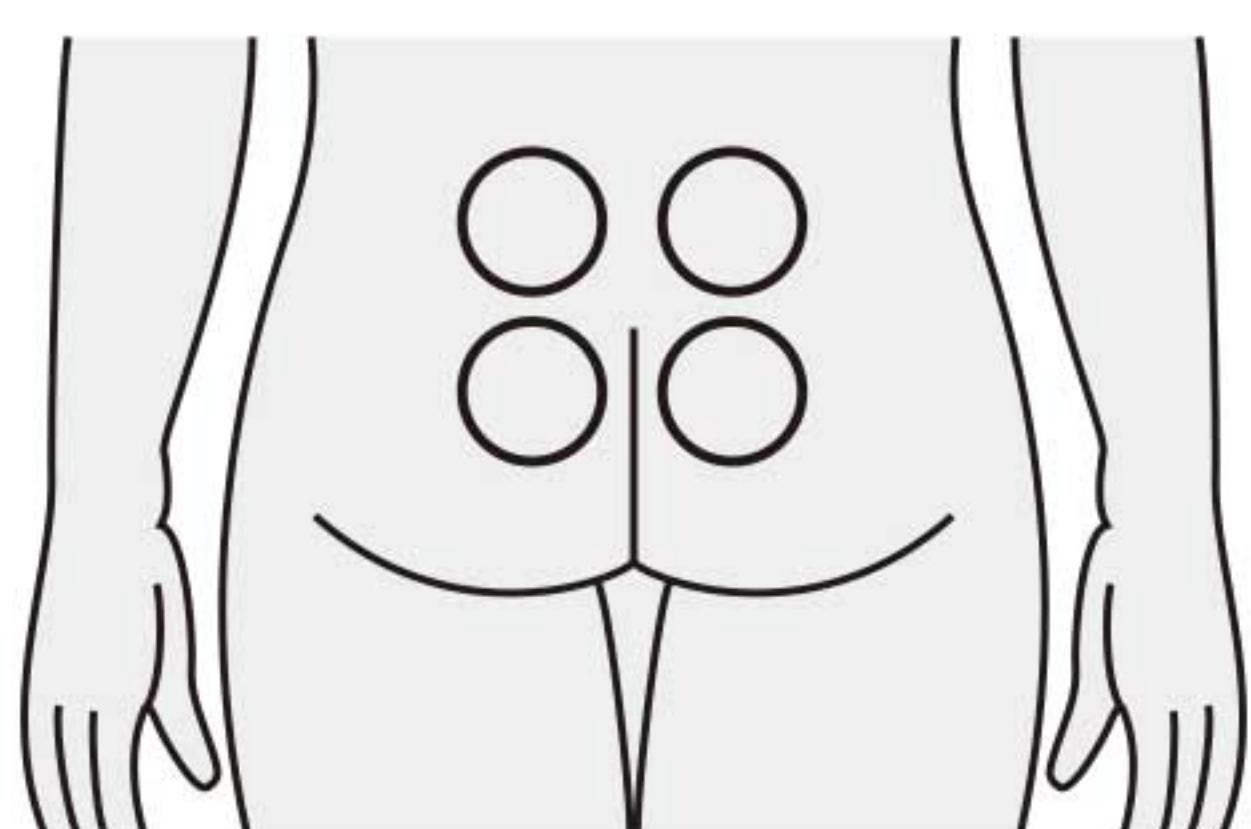


図2 背面図



持続モード



一点モード

お尻 指圧

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:3番・4番

- ①母指玉を図1のようにセットし、椅子(保護マットの上)に置きます。
(お尻の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう調節してください)
- ②母指玉を図2のようにお尻の位置に合わせ、本体の上に乘ります。

〈持続モード〉

本体の上に乗ったらそのまま動かさずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗ったらまっすぐ前を見つめながら身体を左側に傾け、母指玉がお尻を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

右側も同じように指圧します。
(左右各5回程度行います。)



図1 (例)4番の場合

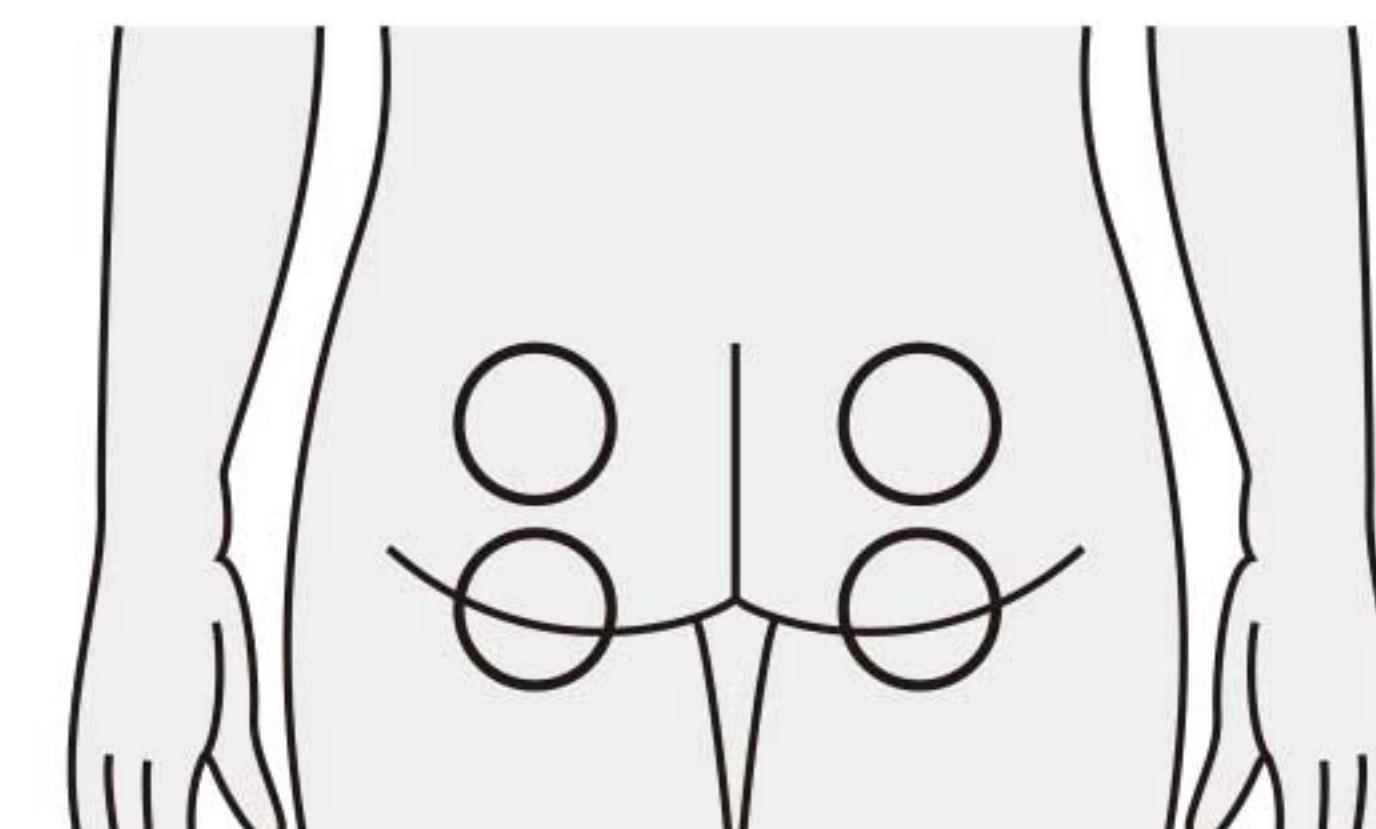
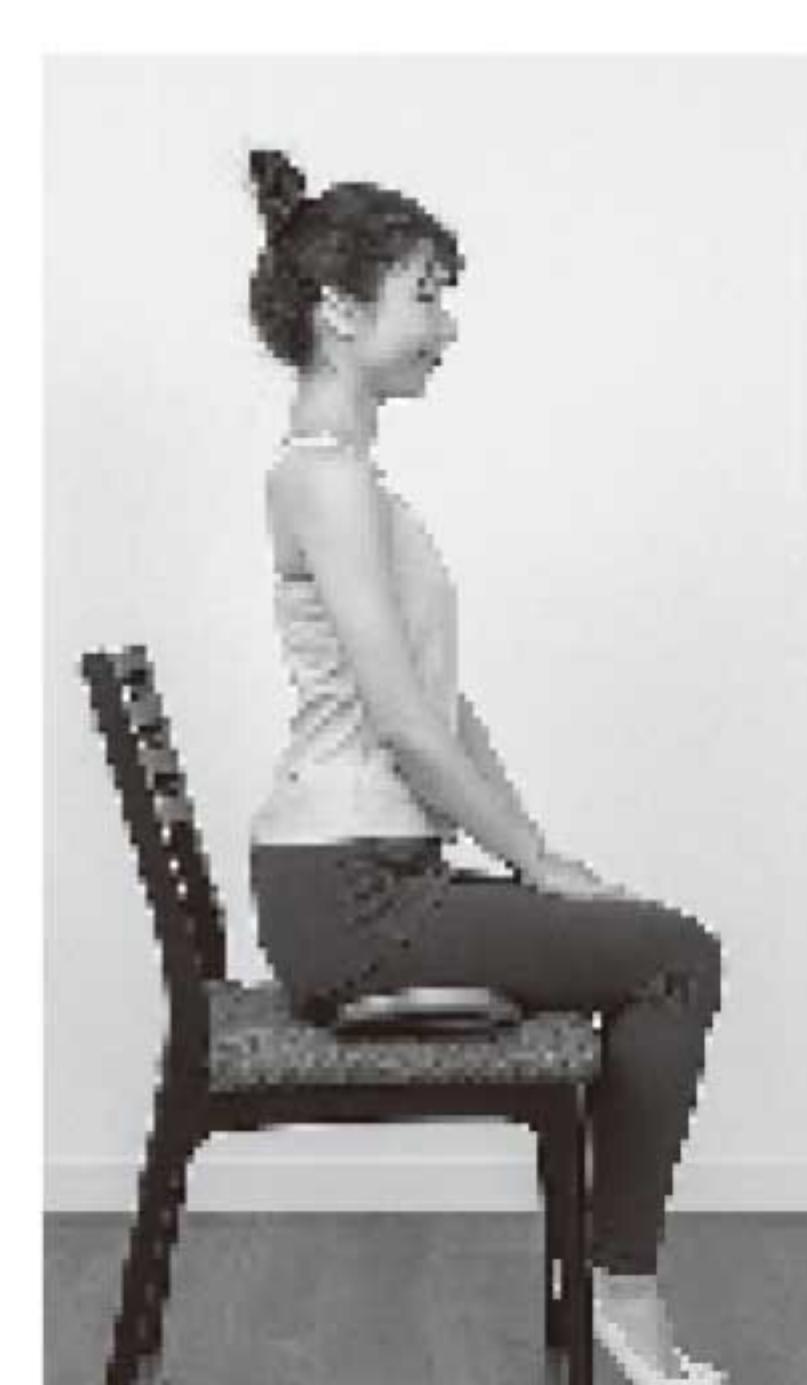


図2 背面図



持続モード



一点モード

使用上の注意

- ※母指玉が骨に当たらないように位置合わせをし、ご使用ください。
- ※激しい痛みを感じたら、直ちにご使用をやめてください。
- ※使用したまま就寝しないでください。
- ※必ず保護マットを敷いてご使用ください。

もも裏 指圧①

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:3番・4番・5番

- ①母指玉を図1のようにセットし、椅子(保護マットの上)に置きます。
(もも裏の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう調節してください。)

- ②母指玉を図2のようにもも裏の位置に合わせ、本体の上に乘ります。

〈持続モード〉

本体の上に乗ったらそのまま動かさずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗ったらまっすぐ前を見つめながら身体を左側に傾け、母指玉が左側のもも裏を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。右側も同じように指圧します。(左右各5回程度行います。)



図1 (例)3番の場合

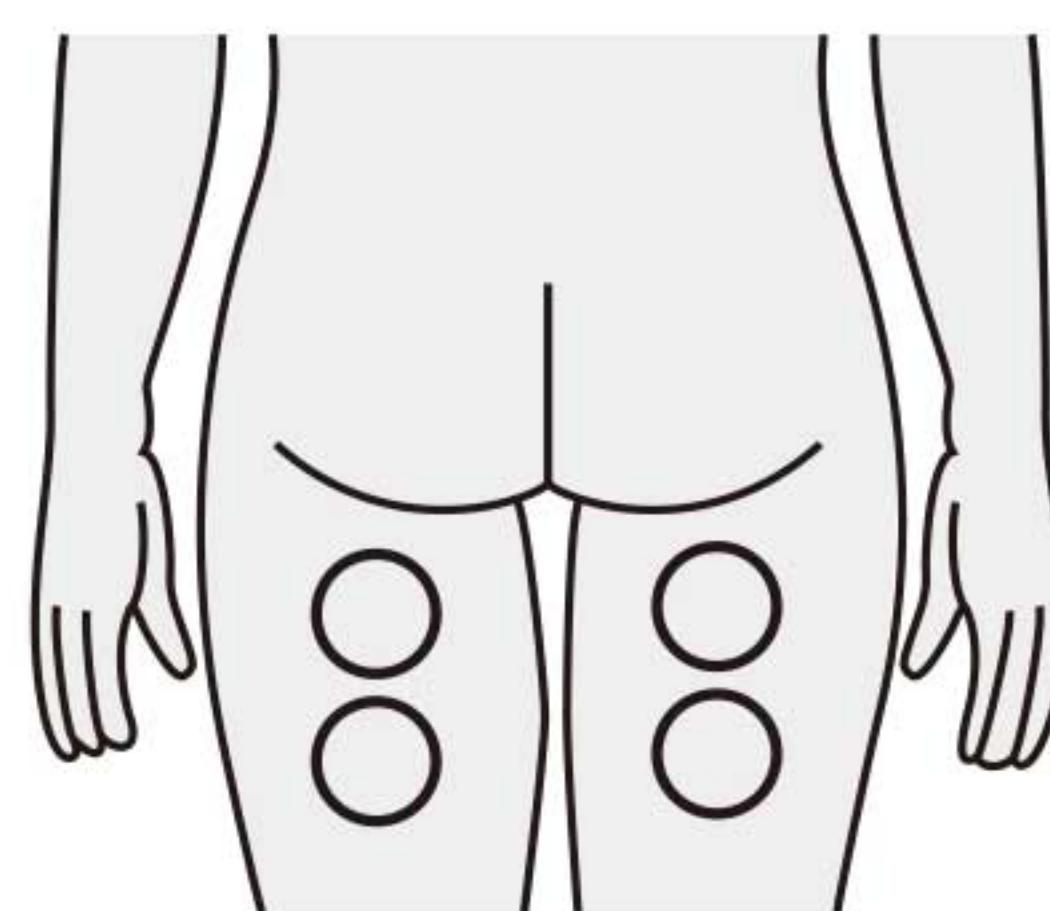


図2 背面図



持続モード



一点モード

もも裏 指圧②

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:3番・4番・5番

- ①母指玉を図1のようにセットし、床(保護マットの上)に置きます。

(もも裏の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう調節してください。)

- ②母指玉を図2のようにもも裏の位置に合わせ、本体の上に仰向けに乘ります。

(膝を伸ばした状態で行います。)

〈持続モード〉

本体の上に乗ったらそのまま動かさずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗ったらまっすぐ上を見つめながら身体を左側に傾け、母指玉がもも裏の左側を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。右側も同じように指圧します。(左右各5回程度行います。) ※腰が持ち上がっていると痛めてしまうので危険です。もし持ち上がってしまう場合は腰の下にクッションや座布団を入れ高さを調節しましょう



図1 (例)3番の場合

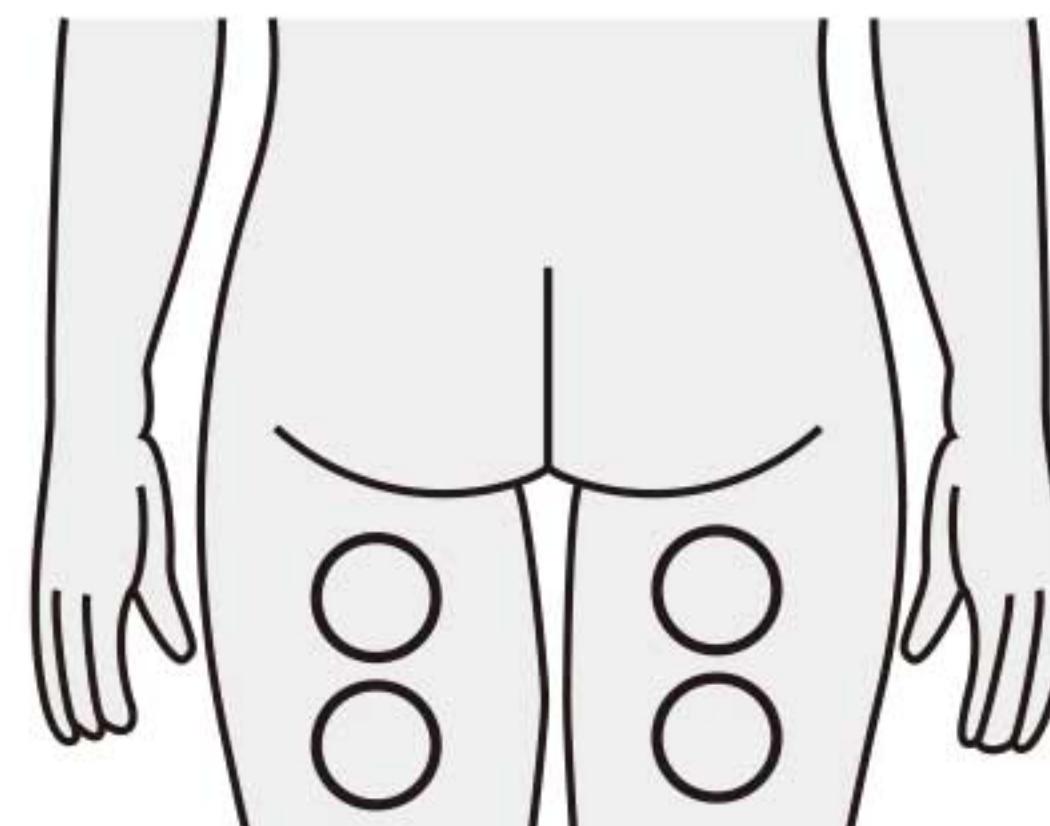
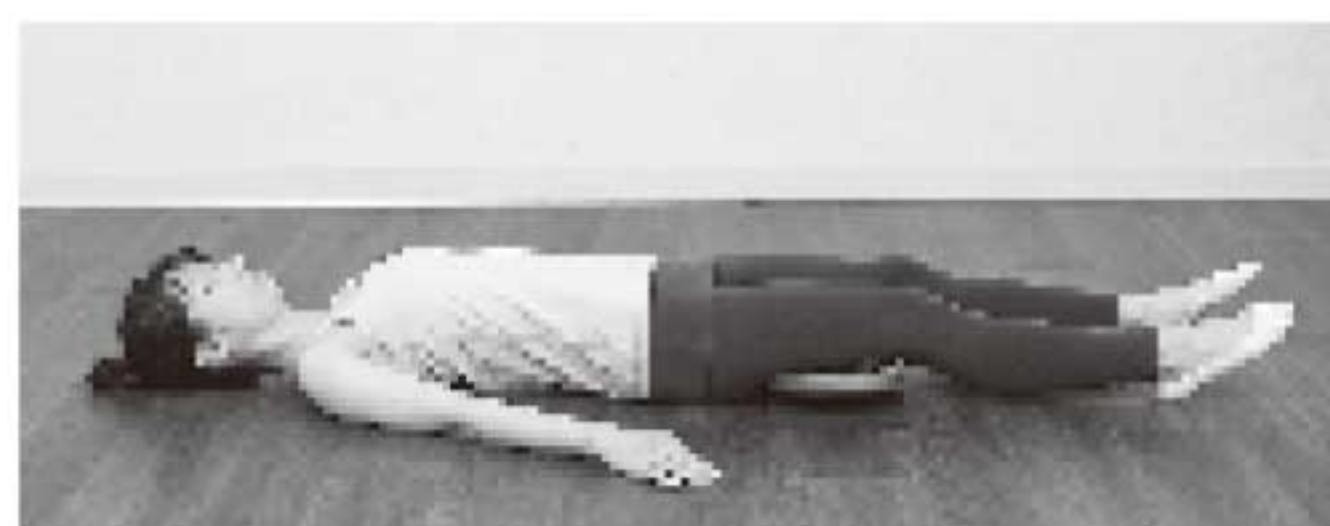
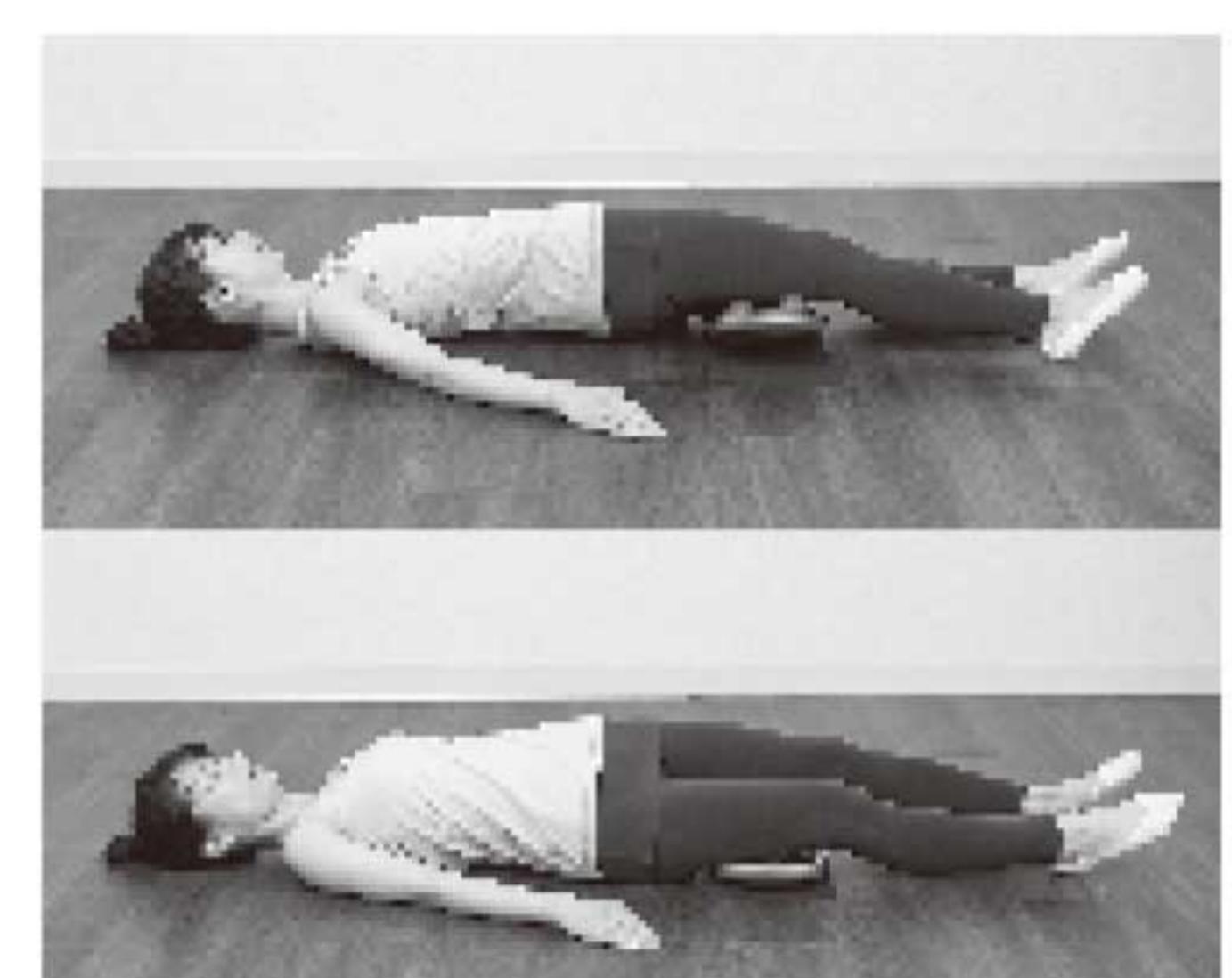


図2 背面図



持続モード



一点モード

使用上の注意

- ※母指玉が骨に当たらないように位置合わせをし、ご使用ください。
- ※激しい痛みを感じたら、直ちにご使用をやめてください。
- ※使用したまま就寝しないでください。
- ※必ず保護マットを敷いてご使用ください。

ふくらはぎ 指圧

【母指玉は4個使用します】推奨差し込み口:6番・7番

- ①母指玉を図1のようにセットし、床(保護マットの上)に置きます。
(ふくらはぎの気持ちの良いところに母指玉が当たるよう間隔を調節してください。)

- ②母指玉を図2のようにふくらはぎの位置に合わせ、本体の上に仰向けに乘ります。

〈持続モード〉

本体の上に乗せたらそのまま動かずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗せたらまっすぐ上を見つめながら本体を左側に傾け、母指玉がふくらはぎの左側を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。
右側も同じように指圧します。
(左右各5回程度行います。)



図1 (例)7番の場合

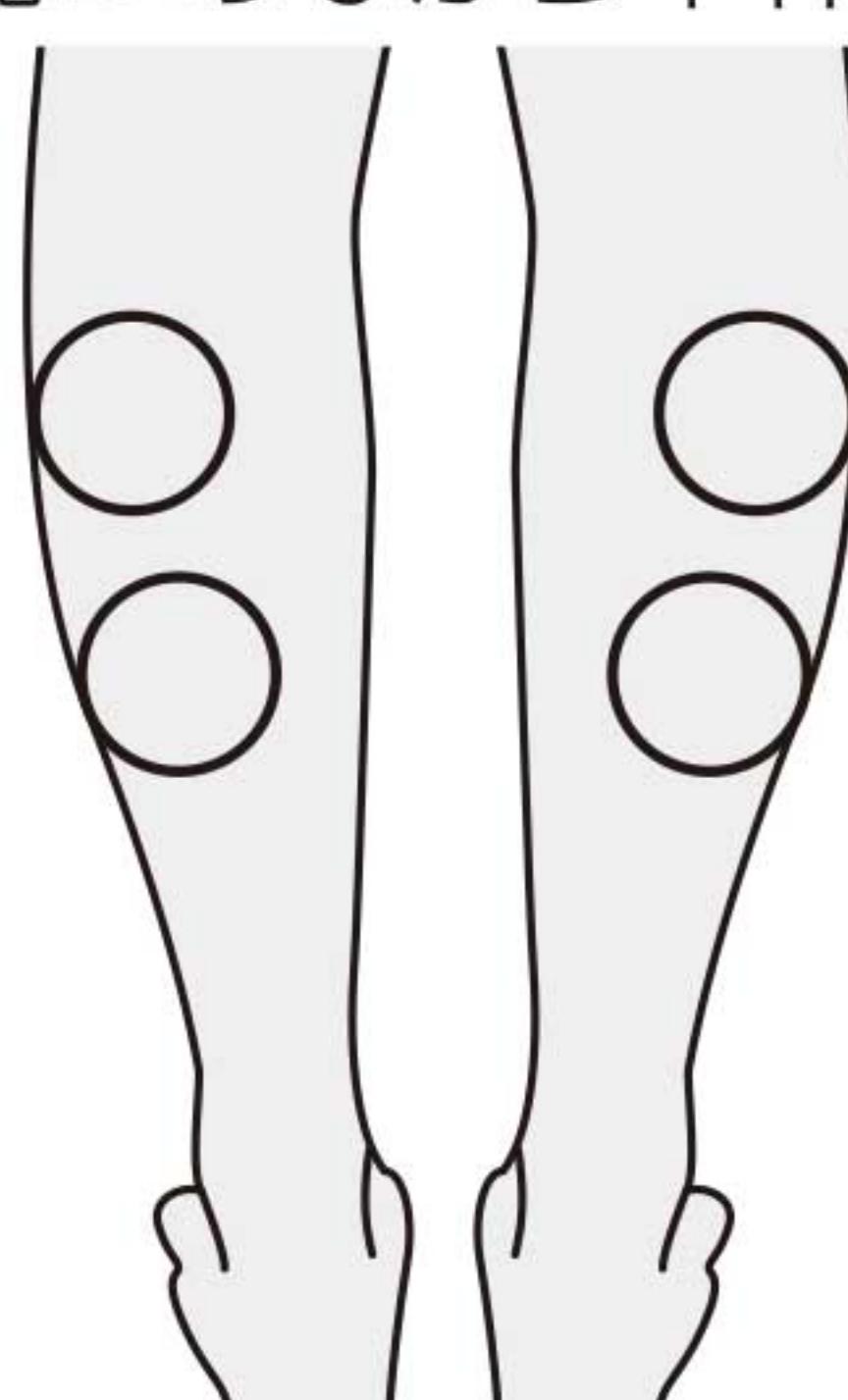
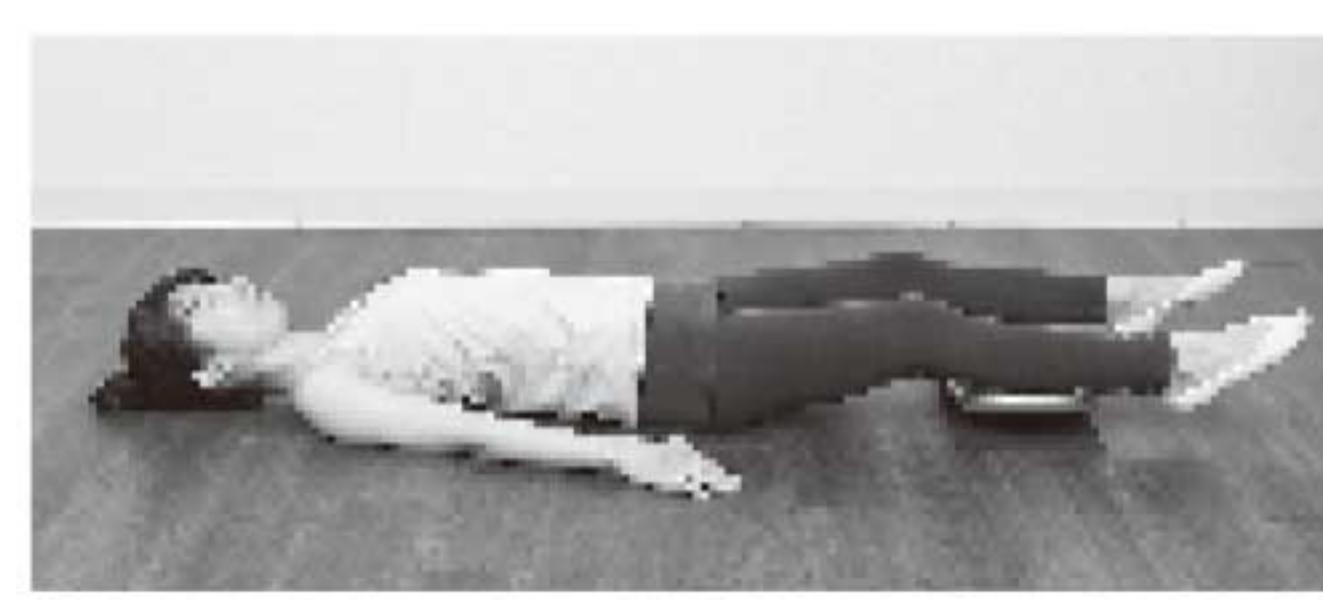
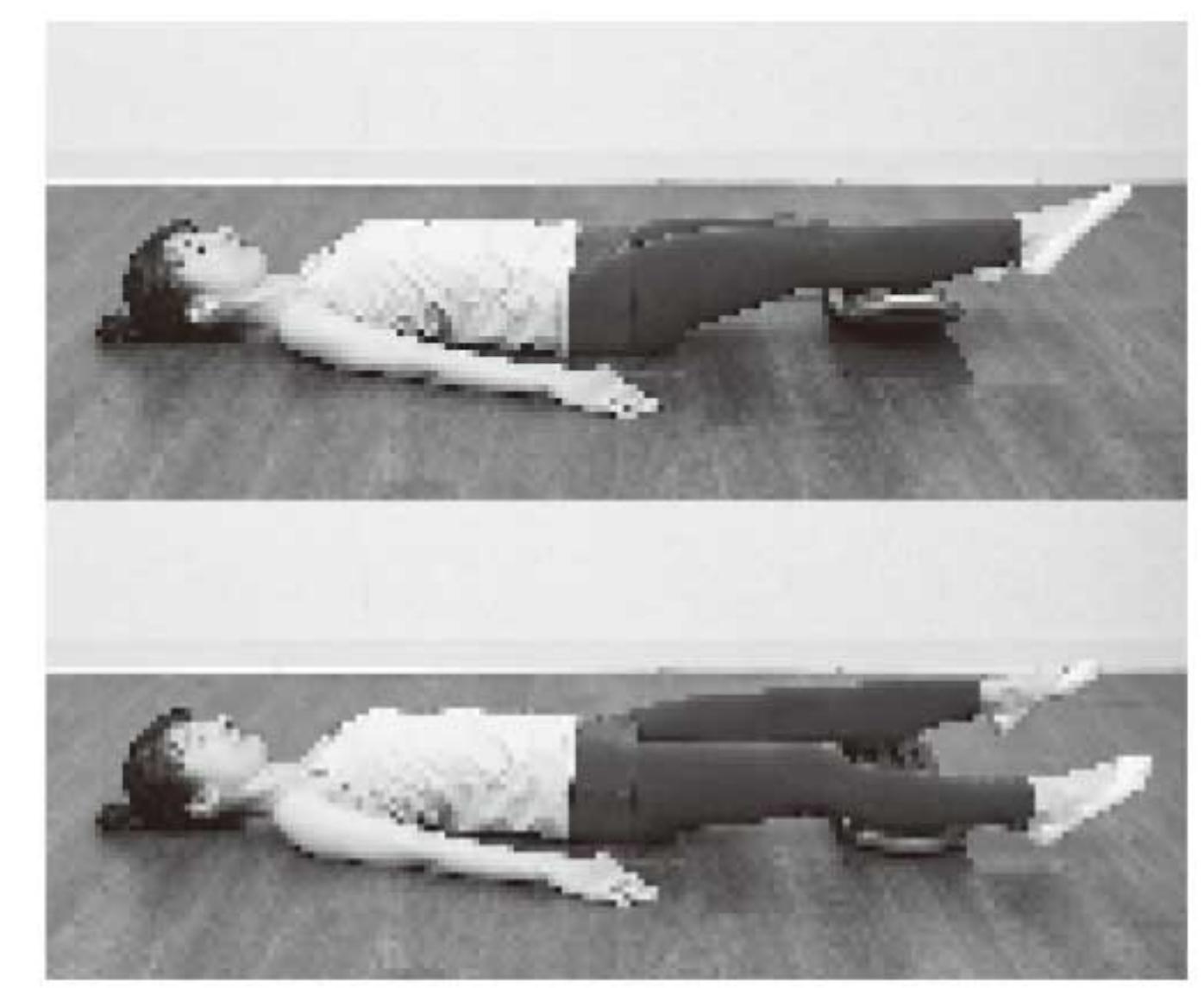


図2 背面図
ふくらはぎの外側に
当てるように意識しましょう。



持続モード



一点モード

足裏 指圧

【母指玉は2個使用します】推奨差し込み口:浪越ポイント差し込み口

- ①母指玉を図1のようにセットし、床(保護マットの上)に置きます。
(足裏の気持ちの良いところに母指玉が当たるよう調節してください。)

- ②母指玉を図2のよう足裏の位置に合わせ、本体の上に足を乗せます。
(手を膝に置き、姿勢を正します)

立って使わないようご注意ください。母指玉がかかとの骨に当たらないようご注意ください。

〈持続モード〉

本体の上に乗せたらそのまま動かずに、30秒から1分間静止し、指圧します。

〈1点モード〉

本体の上に乗せたらまっすぐ前を見つめながら体重を左側に傾け、母指玉が左足の裏を刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

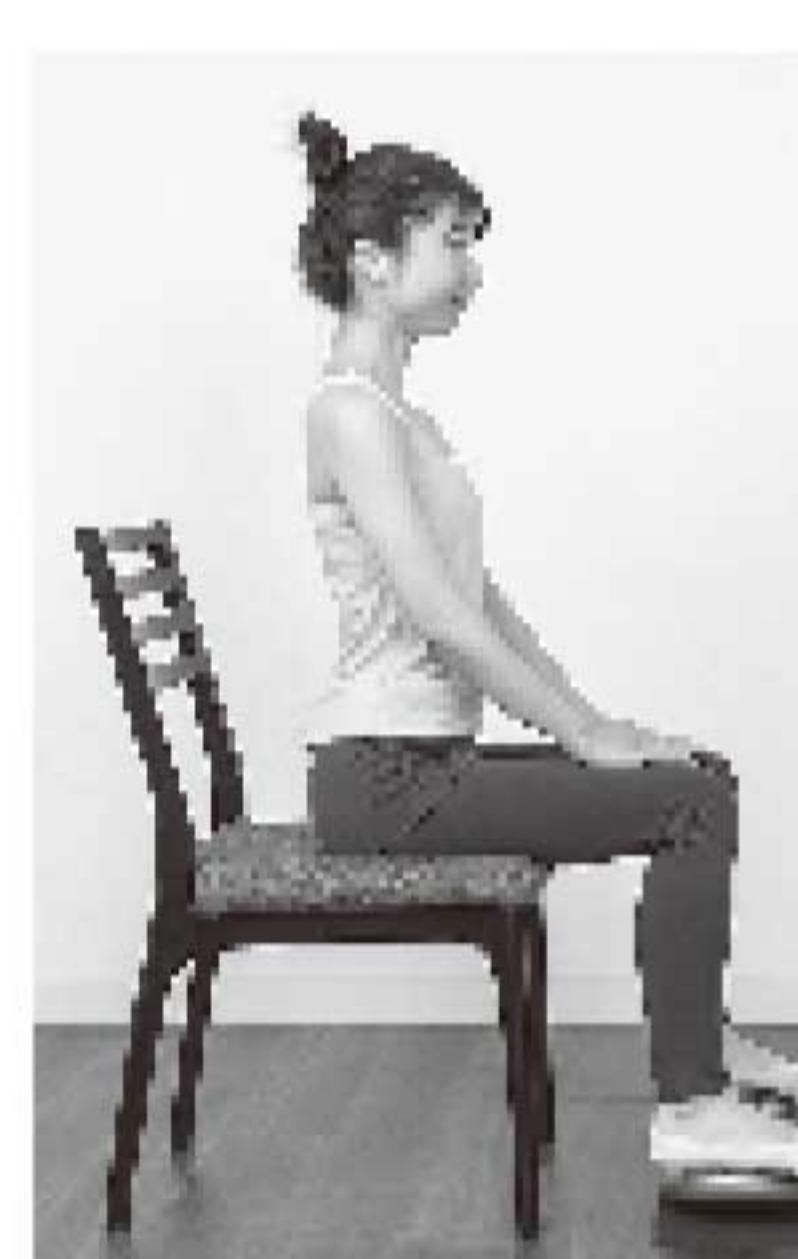
右側も同じように指圧します。
(左右各5回程度行います。)



図1 (例)浪越ポイント差込口



図2 足裏図



持続モード



一点モード

使用上の注意

- ※母指玉が骨に当たらないように位置合わせをし、ご使用ください。
- ※激しい痛みを感じたら、直ちにご使用をやめてください。
- ※使用したまま就寝しないでください。
- ※必ず保護マットを敷いてご使用ください。

浪越ポイントとは?

指圧の創始者浪越徳治郎氏が考案した浪越指圧独自の指圧点です。腰の骨とお尻の間(右図○印周辺)にあり、指圧することでお尻や腰の筋肉をほぐします。この周辺は筋肉が重なり合って層を形成しています。日常生活の中で立ったり座ったり歩いたり、体をまっすぐ支えて動かすために重要な働きをする筋肉群なので、常に柔軟性を保つことが重要です。



浪越ポイント 指圧

【母指玉は2個使用します。】推奨差し込み口:浪越ポイント差し込み口

- ①母指玉を図1のようにセットし、床(保護マットの上)に置きます。
 - ②身体を傾けながら母指玉が図2の位置に当たるように、本体の上に仰向けに乘ります。
- ※浪越ポイントは左右交互に寝転がり、片方ずつ1点モードを繰り返します。

<1点モード>浪越ポイントは1点モードのみになります。

指圧心の上に乗ったらまっすぐ上を見つめながら身体を左側に傾け、母指玉が図2のあたりを刺激するのを感じながら、ゆっくり体重をかけ、5~10秒間指圧します。

右側も同じように指圧します。

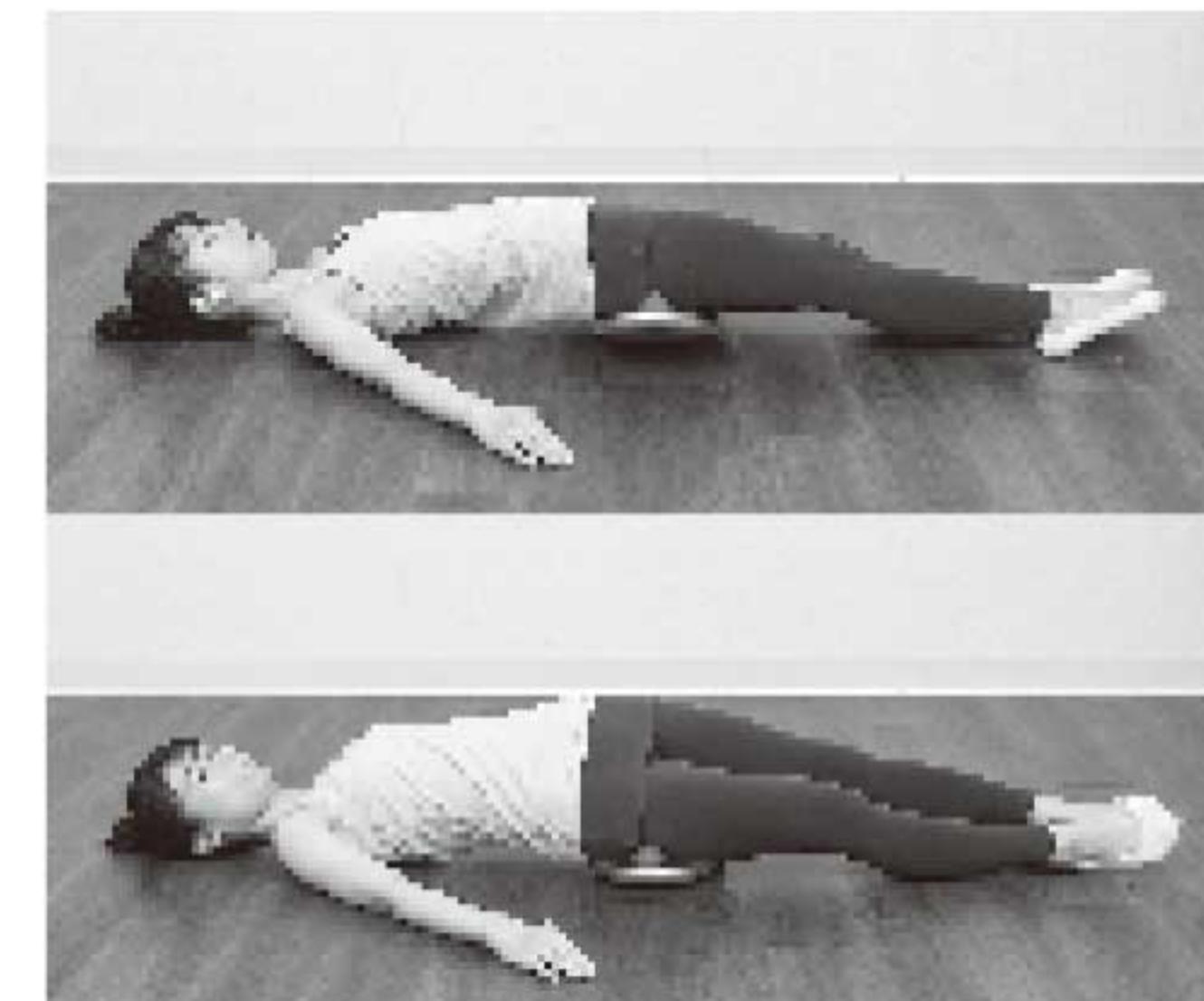
(左右各5回程度行います。)



図1 (例)浪越ポイント差し込み口



図2 拡大図



一点モード

よくある質問

質問	答え
1日何分まで使っていいの?	●1か所あたり1分程度、1日3回を上限にご使用ください。
いつ使うのがおすすめ?	●朝晩や、入浴後のリラックスタイムのご使用がおすすめです。
ベッドやソファの上で使ってもいいの?	●保護マットを敷いて頂くことでベッドの上でもご使用いただけますが、床・絨毯・畳など硬い場所で使用されることをおすすめします。

お手入れ方法

- ①本体・母指玉の汚れは、乾いたやわらかい布でふき取ってください。
- ②汚れが気になる場合は、水をしみこませた布をよく絞ってふきとり、柔らかい布でからぶきしてください。
- ③自然に、よく乾かしてください。

■保管について

使用後は湿気の少ない場所に保管してください。また、長時間使用しない場合は、汚れを取った後、布などのカバーをかけ、ホコリがかからないようにご注意ください。

■本製品の廃棄方法について

地球環境保護のため、廃棄する時は、そのまま放置しないで、各自治体の取り決めに従ってください。

商品仕様・保証規定・保証書

商品仕様



●品名	/ ライフコア 浪越式 指圧心
●品番	/ LC-3000
●材質	[本体]PP シリコン [母指玉]ABS TPR [保護マット]TPE
●本体寸法	/ (約)幅44.5×奥行き19.5×高さ6.5cm
●重量	/ [本体+母指玉4つ] (約)800g
●適応体重	/ (約)100kg
●保証期間	/ 1年間
●製造国	/ 中国

☆製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

保証規定

- 取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合は、無料で修理させていただきます。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
(イ)本書の提示がない場合。
(ロ)使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷。
(ハ)お買い上げ後の輸送、落下等による故障及び損傷。
(二)火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。
(ホ)本書にお買い上げ日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
(ヘ)一般家庭用以外(業務用)に使用された場合の故障及び損傷。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。
- 通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。
- 消耗品・付属品は保証対象外です。
- 個人情報のお取り扱いについて
お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社商品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

いきいきと暮らそう。

お問い合わせ・発売元

モダンロイヤル株式会社

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-6 イマスオフィス馬喰町8F
TEL.(03)5843-6281 FAX.(03)5843-6285 <https://www.modernroyal.com>

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

フリーダイヤル **0120-88-4450**

受付時間10:00~16:00(土、日、祝休み)

*12:00~13:00はつながりません。

保証書

この保証書は、保証期間中に、お客様の正常なご使用状態(取扱説明書参照)で、万一故障した場合には、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

本書をご提示の上、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

品名	ライフコア 浪越式 指圧心
品番	LC-3000
保証期間	お買い上げ日より1年間(本体)
お買い上げ日	年月日
お客様	お名前 フリガナ ----- 様 ご住所 〒 電話
販売店	店名・住所 印 電話
修理内容	

この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。