

小角（おづの）式指圧器（実用新案特許）取扱説明書

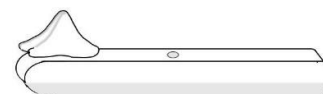
セット内容

指圧器台座、指圧器突起部、取扱説明書

台座サイズ：横幅5cm×厚さ3cm×長さ20～21cm

突起部サイズ：横幅約6cm×高さ約4cm、ナット部約2cm

（突起部は、左右の非対称やわずかな傷、自然の割れなどがあります）



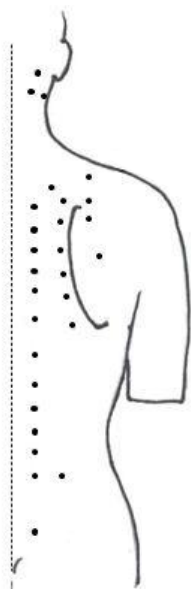
組み立て

台座に、突起部をねじこんで、高さ約7cmにして使用します。

布団やベッドがやわらかい場合は、指圧器全体が沈み込むため十分な指圧効果が得られないことがあります。その場合、市販の六角ナット（M8、ピッチ1.25mm、厚さ5mmまたは6.5mm）1～2個を間にはさんで、高さをあげて使用します（上限は7cm+1cm）。

使い方

1. 先ず、ベッドに仰向けに寝ます。
2. 次に、持ち手の部分をつかんで、突起部を首・肩・背中・腰のいずれかの部分に差し込みます。骨にあたらないように気をつけましょう。
3. 突起部をツボに当てます。肩から腰までは、骨に当てなければ指圧ができます。首の指圧は、両手で操作するために、突起部を台座の中央の穴に取り付けて使用します。
4. 指圧



図に示す指圧のツボに当てて、ゆっくり体重をかけます。

左右に身体を傾けて体重をかける以外に、膝を立てて腰を上げれば、強い力を加えることができます。時には反動をつけたりします。健全な筋肉はほとんど痛みを感じませんので、少しずつ上下いずれかにずらしては、数秒ずつ体重をかけていきます。

ツボにうまく当てるには角度が必要ですので、持ち手で操作します。骨にあたると痛いので、注意しましょう。

痛みを少しでも感じる部位があると、「少し痛い気持ちはいい」程度に体重をかけます。同じ場所を続けたい場合は、ゆっくり当てたりゆるめたりしながら行います。気持ちよくなったら移動します。

ツボでなくても、筋肉を指圧すると痛みやこりが緩和されます。

5. その他

初めて使われる場合は、指圧のツボや筋肉の走行に沿って、首から腰にかけてまんべんなく指圧してみてください。ツボ刺激では身体症状の緩和が、また筋肉指圧はどのあたりの筋肉が疲労を起こしているかが分かってきます。

首・肩・背中・腰部の張りに対し毎日就寝前に5分～30分程度（時に1時間）の自己指圧をすることにより、快い睡眠を得ることができます。

小角式指圧器の原理

指圧師は、主に親指を使って指圧しています。親指の先端の骨は硬く幅は約1cmであり、爪に支えられています。小角式の突起部は小さく親指の形状に近いので、指圧師の指圧に非常に近い効果を得ることができます。

指圧師の場合には、力は5～40kg程度、指圧時間は5秒前後で、ツボに対して垂直に当てています。小角式指圧器は、自分の体重を利用して、同じ状態を作り出すことができます。時間の制限がないので、慣れると指圧師に頼む以上の効果を得ることができます。

指圧の効果

1. 筋肉のこりをほぐし、血行をよくして、筋肉の痛みや疲れをとります。
身体のだるさや疲れの多くは筋肉疲労によるものです。
2. 首のツボ指圧は、めまいや頭痛、目の疲れを緩和します。耳鳴り・片頭痛にも有効です。
3. 背中のツボ指圧は、肺・肝・腎や消化管の機能を高めます。
胃や腸の動きを亢進させ、食欲を増進させます。おならが出るので注意しましょう。
4. 背中には、肩こり治療、かぜ予防の他、ストレスを緩和するツボもあります。
5. 腰のツボは、慢性の腰痛・ギックリ腰を緩和します。
6. 首・肩・背中・腰以外に、上下肢・手掌・足裏にも指圧のツボがあり、効果があります。

ご使用上の注意事項

- ◇ 指圧器は、肩・背中・腰に当てる場合、ベッドや布団の上で使用してください。
- ◇ 指圧器で、人や物をたたかないでください。
- ◇ 指圧以外の目的で使用しないでください。
- ◇ 幼児や子どもには触らせないでください。
- ◇ 食後30分以内の使用は避けてください。
- ◇ 炎症を起こしている場所は避けてください。
- ◇ 医師から指圧を禁じられている方は使用しないでください。
- ◇ 使用中に身体に異変が起きた場合は、直ちに使用を中止してください。

販売価格

ヒノキ台座＋突起部 定価 7,000 円＋消費税（700 円）

タモ台座 ＋突起部 定価 7,000 円＋消費税（700 円）

磨き上げたなめらかな木肌、ぬくもり、香りを楽しむために

台座は塗装なしをお勧めします。クリア塗装の希望あれば +700 円

注) 在庫少なく受注生産ですので、お手元に届くまで、しばらくお時間をいただきます。