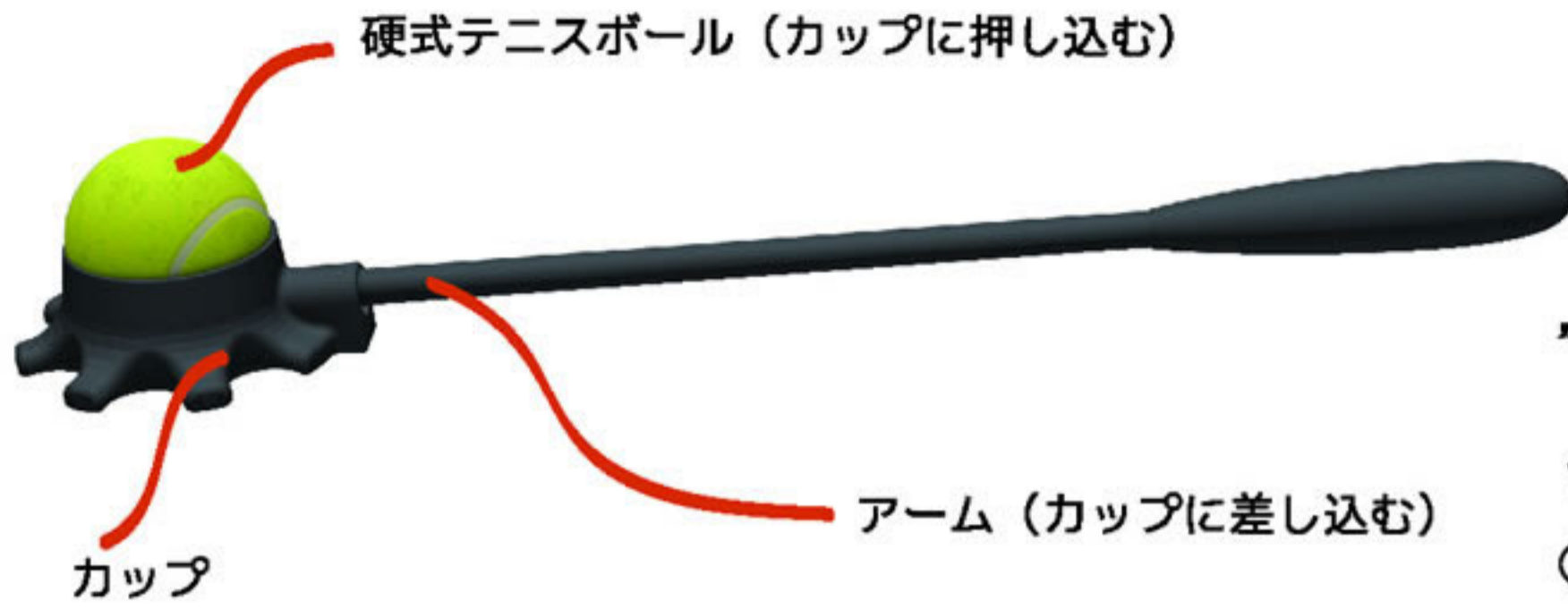


”ドウヤ” メソッドおし丸くんパーツリスト

使用前に下記の部品がすべてそろっていることを確かめください。

- ①カップ × 1
- ②アーム × 1
- ③硬式テニスボール × 1



- アームを持って振り回すとカップが抜ける危険があります。
絶対に振り回さないで下さい

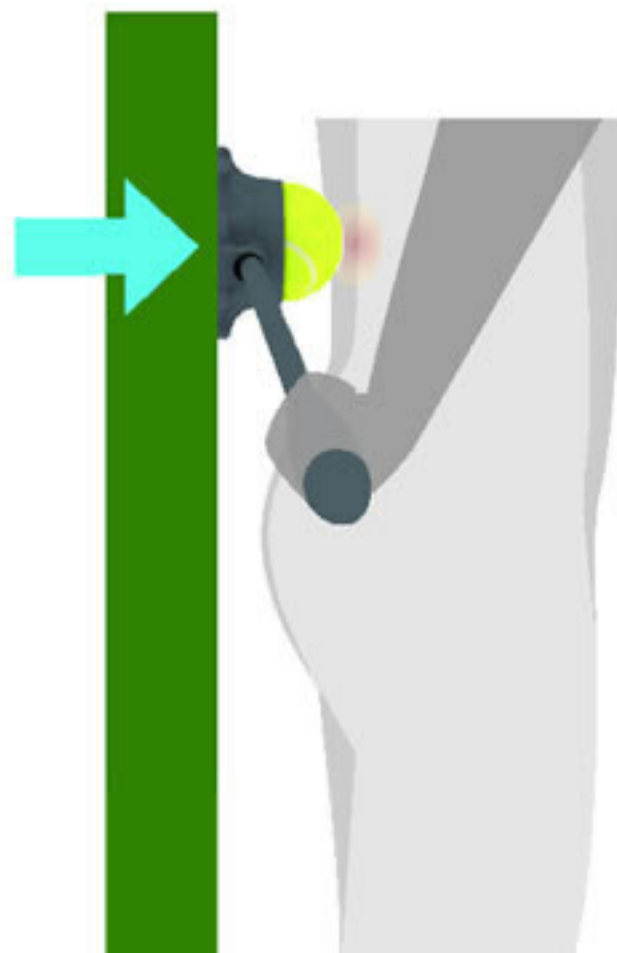
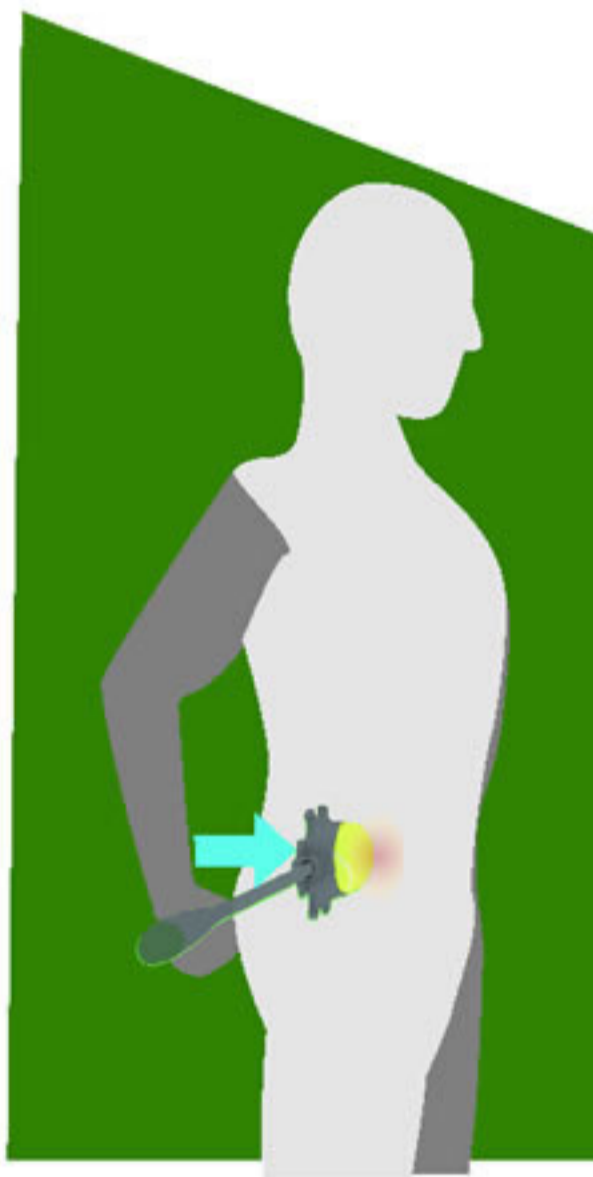
”ドウヤ” メソッドおし丸くん使用例

1. 背骨の圧迫

- ①壁を背にして立った姿勢で、壁に寄りかかります。
- ②おし丸くんを壁と背中の中に入れて、寄りかかる体重を利用して、テニスボールで背骨の横を圧迫します。
- ③押してみてコリや痛みを感じたところがあれば、そこを圧迫した状態でゆっくりと深呼吸を 10 回繰り返します。
- ④痛みが軽くなったら、圧迫する部位を上下にずらして同様に深呼吸をおこないます。

2. 筋肉のマッサージ

- ⑤背骨から 5 cm から 10 cm くらい離れた部位で、筋肉を押してみてコリや軽い痛みを感じたところを探します。
- ⑥体をやや斜めにしてみても、よりコリや痛みを感じやすい筋肉の圧迫方向を見つけてください。
- ⑦押してコリや痛みを感じたところがあれば、そこを圧迫した状態でゆっくりと深呼吸を 10 回繰り返します。
- ⑧痛みが軽くなったら、圧迫する部位を上下にずらして同様に深呼吸をおこないます。



お手入れ方法

- カップやアームが汚れた場合は、塗れた布で拭いてください。
- テニスボールが汚れたり空気が抜けたりした場合は、市販の硬式テニスボールで代用できます。

【使用上の注意】

快適にご使用いただくために、下記の点にご注意いただきますようお願い致します。

- 同じ体の部位を、長時間押し続けないようにしてください。
- 本製品を使用して痛みが強くなった場合は、使用を中止して医師にご相談ください。
- 強い痛みや手足にしびれのある方は、使用前に医師にご相談ください。
- 就寝時は使用しないでください。
- 本来の目的以外は使用しないでください。
- アームをもって振り回すと、カップが抜ける危険がありますので、絶対に振り回さないでください。
- カップとアームの接続部がゆるくなった場合は、アームの先端部にガムテープを巻いて調節してください。
- ストーブ、タバコ、ドライヤーなど、高温になるものには近づけないようにしてください。

【組成】

アクリルニトリル、ブタジエン、スチレン

原産国 日本製

販売元：株式会社お茶の水義肢装具

東京都千代田区神田駿河台四丁目 1 番地 2 ステラお茶の水ビル 1 階

TEL03-5577-9515 FAX03-5577-9516