

骨盤底筋強化システム HnJ-1000

取扱説明書 [クイックマニュアル]



この度は、HnJ-1000をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。製品を正しく安全にお使いいただくために、ご使用前に必ずこのマニュアルを最後までお読みください。

もくじ

1. ソフトウェアの使用方法	1
■ 初期画面の使い方	1
・ ユーザーの登録方法	1
・ 新規ユーザーの登録	3
■ 収縮トレーニングモードの使い方	4
・ キャリブレーション画面	4
・ 収縮トレーニング	6
【遅筋繊維】	6
【速筋繊維】	7
・ インターバル(休憩)	8
・ トレーニング結果情報	9
・ トレーニングレポート	10
・ 各種設定	11
2. 技術仕様	12
3. トラブルシューティングガイド	13
■ 正常に動作しない場合	13
■ アフターサービスについて	13

1. ソフトウェアの使用方法

■初期画面の使い方

●ユーザーの登録方法

- 1) 登録されているユーザー名を検索窓に入力して「④検索ボタン」を押すと、「⑩ユーザーリスト」にユーザー情報が表示されます。ユーザーリスト上でユーザー名を選択し、「⑫モード(「全て」または「収縮」)でモードを選択した後、「⑦スタートボタン(「標準」または「強」)を押すと、次のページに移動します。
- 2) 初めてご利用になる場合は、「①新規ユーザーボタン」をクリックしてユーザー情報を入力した後、検索をかければ、ユーザーリストにユーザー名が表示されます。その後、1)と同様にユーザー名を選択→モード選択→スタートボタンを押し、次のページに移動します。

The screenshot shows the 'Information Management' interface. At the top, there's a date and time '2021-06-24 PM 06:10:14' and a logo for 'HUE&JOY' with the tagline 'Promote human health & create customers' values'. The main area is divided into several sections:

- Patient List:** Contains buttons for 'New Patient', 'Modify', and 'Delete'. Below these is a search bar with a 'Search' button and a table with columns: No., Name, Sex, BirthDate, Height, Weight. A single row is visible with ID 1514, name 'test', sex 'Male', birthdate '2011-10-12', height '187', and weight '85'.
- Training/Exam.Result:** Contains buttons for 'Report', 'Remove', 'Normal', and 'High'. Below these are radio buttons for 'All' and 'Training Contraction'.
- Detail Information:** A panel on the right showing fields for 'ID Num: 1514', 'Name: test', 'Height: 187', 'Weight: 85', 'BirthDate: 2011-10-12', 'Age: 9', and 'Sex: Male'. Below this is a 'Comments' section with a text area.

Numbered callouts (1-14) identify the following elements:

- ① 新規ユーザー (New Patient button)
- ② 修正 (Modify button)
- ③ 消去 (Delete button)
- ④ 検索 (Search button)
- ⑤ レポート (Report button)
- ⑥ 削除 (Remove button)
- ⑦ スタート (標準/強) (Normal/High mode buttons)
- ⑧ 設定 (Setting button)
- ⑨ 終了 (Exit button)
- ⑩ ユーザーリスト (Patient List table)
- ⑪ レコード (Record in table)
- ⑫ モード (収縮モードのみ) (Normal/High mode buttons)
- ⑬ ユーザー情報 (Detail Information panel)
- ⑭ コメント (Comments text area)

No.	メニュー	メニューバー情報
①	新規ユーザー	新規ユーザーの情報を登録します
②	修正	登録したユーザー情報を修正します
③	消去	選択したユーザーのすべてのデータを消去します
④	検索	登録したユーザーを検索します
⑤	レポート	ユーザーのトレーニングデータや計測データをグラフで表示します
⑥	削除	ユーザーのトレーニングデータや計測データを削除します
⑦	スタート	「Nomal (標準)」または「High (強)」をクリックして開始します
⑧	設定	クリックして、「使用時間」、「通信ポート」、「使用機器」を設定します。
⑨	終了	クリックすると、Windows のメインページに移動します。
⑩	ユーザーリスト	クリックすると、登録したユーザーリストをウィンドウ内で確認できます。
⑪	レコード	ユーザーの日々のトレーニング状況や測定の結果を一覧できます
⑫	モード	本製品 (HnJ-1000) では、「収縮モード」のみ有効です。
⑬	ユーザー情報	ユーザーの ID、名前、身長、体重、誕生日、性別を確認します
⑭	コメント	指導者・トレーナーの所見を記録します

●新規ユーザーの登録

- 1) [①新規ユーザーボタン] をクリックすると、図のような新規ユーザーを登録するためのユーザー情報入力画面が表示されます。ユーザーID、名前、身長(cm)、体重(kg)、性別は必須入力です。正しく入力しないと、エラーを指摘するポップアップ画面が表示されます。
- 2) [③登録ボタン] をクリックすると、入力したユーザー情報がデータベースに保存され、登録したユーザー名を検索窓に入力して、検索できるようになります。

The screenshot shows the 'Information Management' software interface. At the top, there is a date and time display: '2021-06-24 PM 06:11:05'. The main header includes the logo for 'HUE & JOY' with the tagline 'Promote human health & create customers' values'. Below the header, there are several tabs: 'Patient List', 'Registration', and 'Training/Exam.Result'. The 'Registration' tab is active, showing a form with the following fields: 'ID Num.', 'Name', 'Height' (0 cm), 'Weight' (0 kg), 'Sex' (Male/Female), 'BirthDate' (Y, M, D), 'Phone', 'Address', and 'Comments'. There are 'Cancel' and 'Register' buttons at the bottom of the form. To the right, there is a 'Detail Information' panel showing the entered data: 'ID Num: 1514', 'Name: test', 'Height: 187', 'Weight: 85', 'BirthDate: 2011-10-12', 'Age: 9', and 'Sex: Male'. There are also 'Setting' and 'Exit' buttons in the top right corner.

No.	メニュー	メニューバー情報
①	新規ユーザー	新規ユーザーの情報を登録します
②	ユーザー情報	ユーザーID、名前、身長(cm)、体重(kg)、性別を入力します
③	登録	入力したユーザー情報をデータベースに登録して保存します

■収縮トレーニングモードの使い方

骨盤底筋を鍛えるために欠かせないのが収縮トレーニングモードです。

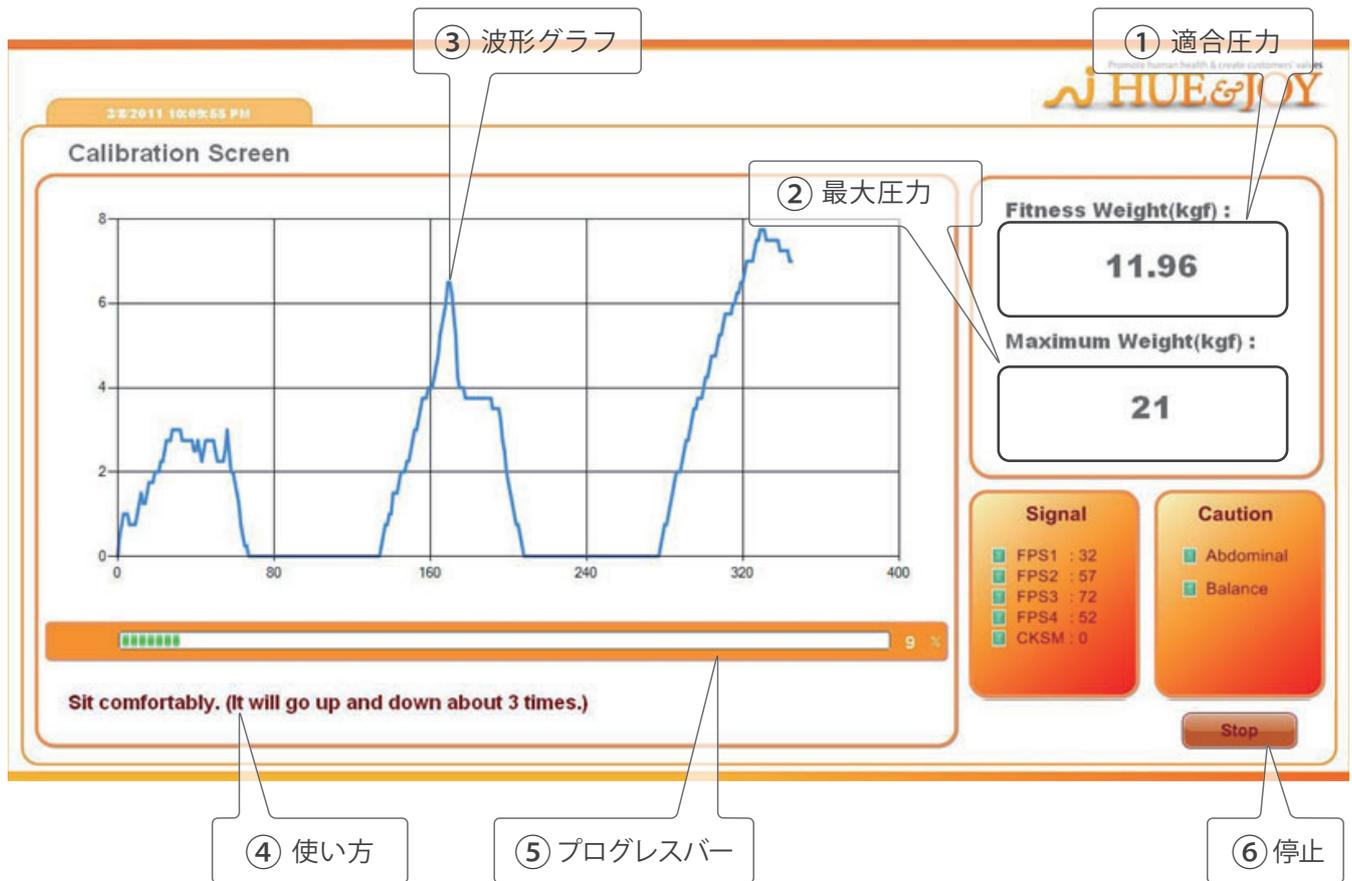
ユーザーの身長と体重を入力すると、自動的に骨盤底筋を推定し、適切な圧力をかけることで、簡単に正しい骨盤底筋を見つけることができます。そして、この圧力に抗してユーザーが骨盤底筋を収縮させると、その収縮の度合いをセンサーが感知して、PC モニターに結果が表示されます。そのため、誰でも容易に骨盤底筋運動の方法を学ぶことができ、効率的に骨盤底筋を鍛えることができます。

ここでは、収縮トレーニングモードの機能と使用方法について説明します。このモードの使用を開始する前に、使用方法を理解しておいてください。

●キャリブレーション画面

キャリブレーション画面では、ユーザーの身長と体重に応じて推定される適切な圧力が表示されます。圧力は自動的に骨盤底筋にかかります。ウェイトトレーニングと同様の運動を行うことで、骨盤底筋を鍛える効果を高めることを目的としています。体をリラックスさせた状態で、骨盤底筋に加重することで運動効果が得られます。このモードをご使用になる前に、下記の説明をよくお読みください。

- 1) 本体の中央にあるセンサーが会陰部を圧迫するように、ゆったりと座ります。体をリラックスさせるため椅子の背もたれに背中を近づけてください。
- 2) 画面にスタートモードのページが表示されると、本体座面の「昇降モジュール」が骨盤底筋を徐々に持ち上げながら、3 回ほど上下動を繰り返します。この上下動によりユーザーの正しい骨盤底筋を見つけて、ウェイトトレーニングの効果を高めます。骨盤底筋に適度な圧力がかかると「昇降モジュール」は停止し、次のページが表示されます。
- 3) 使用中に体を動かさないでください。ユーザーが運動中に移動すると、デバイスのキャリブレーションが正常に機能しません。



No.	メニュー	メニューバー情報
①	適合圧力	ユーザーの身長・体重に合わせて、適切な圧力を決定し表示します
②	現在の圧力	トレーニング中に現時点でかかっている圧力
③	波形分類グラフ	横軸：骨盤底筋にかかる体重 縦軸：時間
④	使い方	ユーザーに対する指示を表示します
⑤	プログレスバー	全体のプロセスにおける、現在の進捗状況を視覚的に示します
⑥	停止	クリックすると、プログラムが一時的に停止し起動モードのページに移動します

●収縮トレーニング

骨盤底筋を鍛えるための本格的なトレーニングを開始することができます。このプログラムには、日数やトレーニング数に応じた様々な目標グラフが用意されています。そのため、骨盤底筋を鍛えながら、簡単なトレーニングから始めて、徐々に難しいトレーニングへと発展させていくことができます。

このページでは、骨盤底筋の構成要素である遅筋繊維と速筋繊維の両方にトレーニング効果をもたらすことを目的とした重要な目標グラフについて説明します。

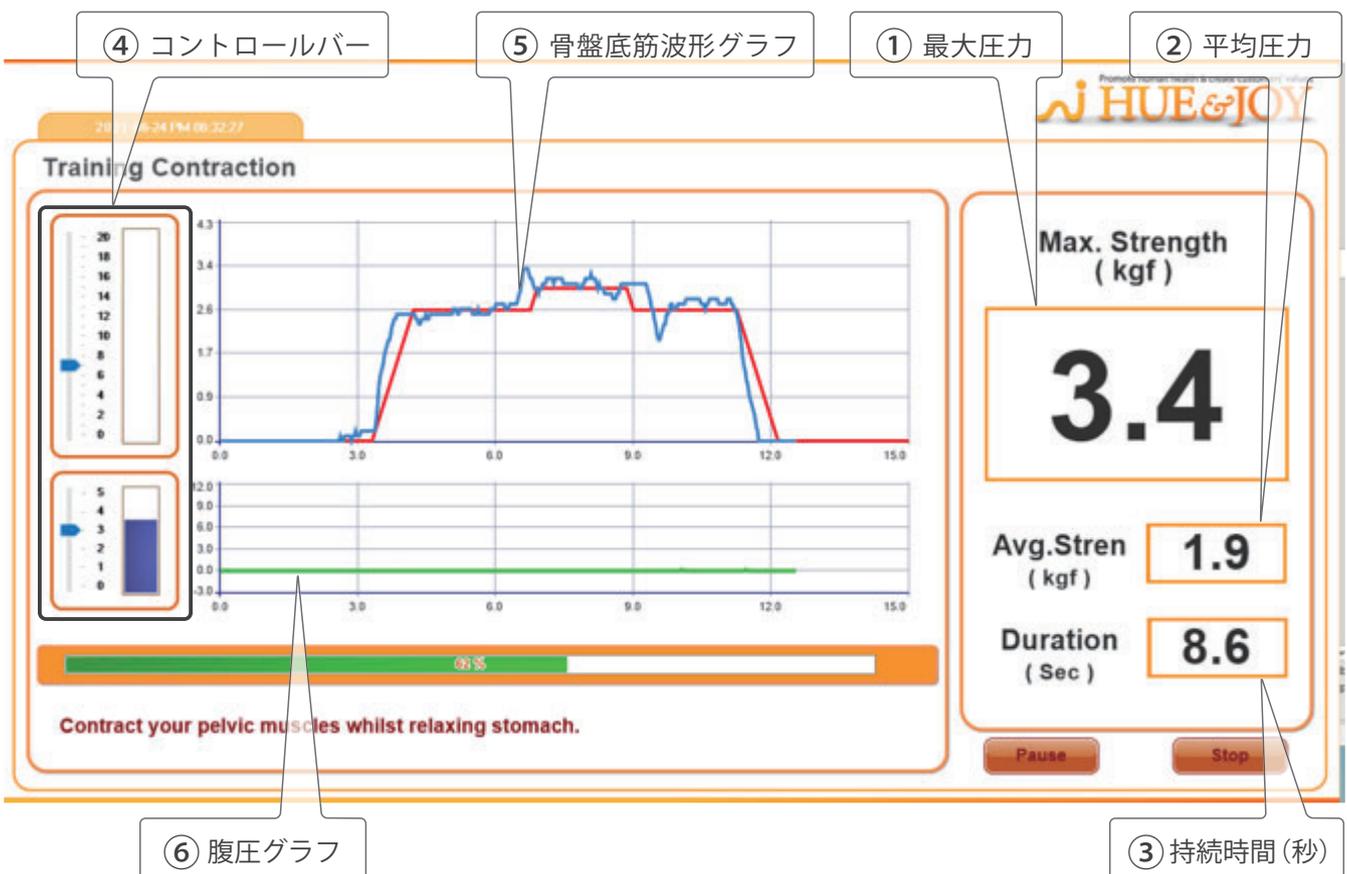
【遅筋繊維】

1) 遅筋繊維とは、遅い速度で収縮し、小さな力を長時間発揮し続けることができる持久力に優れた筋肉です。

ユーザーが骨盤底筋を目標グラフに合わせて収縮させると、その収縮レベルを本体のセンサーが感知し、スクリーンに表示されます。グラフの山が高いほど、骨盤底筋が健康であることを示しています。

2) ユーザーが椅子から離れると、本体に設置されたセンサーがそれを自動的に感知します。そして「昇降モジュール」が下降し、モニターにはメインページが表示されます。

3) 初心者や筋力が弱い方の場合は、骨盤底筋力レベル③のコントロールバーを下げることで、目標グラフを簡単に達成できるように制御することができます。筋力がついてきたら、コントロールバーを上げて、ユーザーの筋力の状態に合わせて計画的にトレーニングを行います。

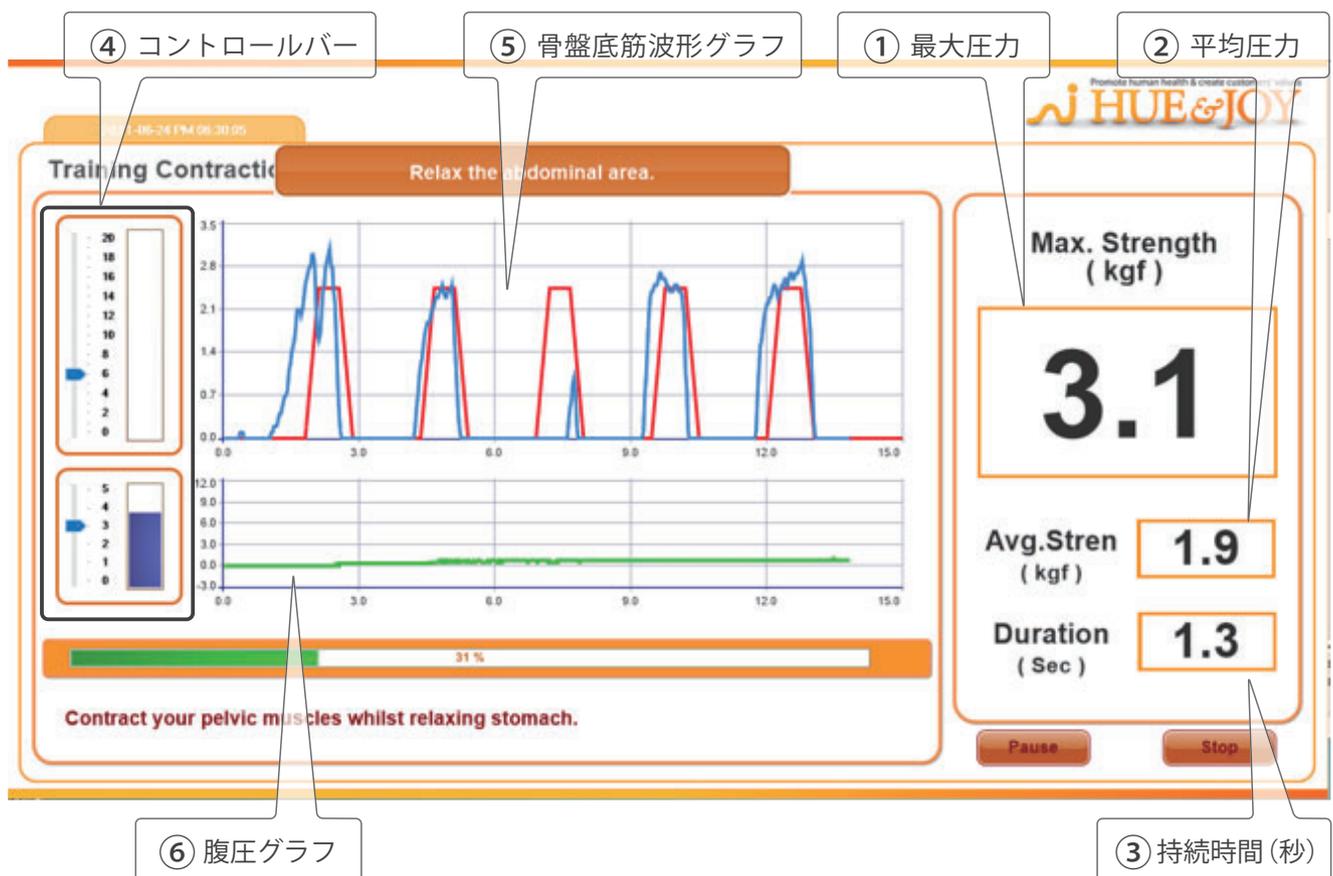


No.	メニュー	メニューバー情報
①	最大圧力	骨盤底筋の最大収縮量とその持続時間に関する数値を表示します
②	平均圧力	ユーザーの骨盤底筋データを波形グラフで表示します
③	持続時間(秒)	骨盤底筋を収縮させた時間を表示します
④	コントロールバー	ユーザーの骨盤底筋の状態に応じて、トレーニングレベルを体系的にコントロールすることができます。簡単なトレーニングからハードなトレーニングまで、20種類のベースが用意されています。
⑤	骨盤底筋波形グラフ	ユーザーの骨盤底筋データを波形グラフで表示します
⑥	腹圧グラフ	ユーザーが腹部に圧力をかけると上昇します。腹圧は骨盤底筋に影響を与えるため、このグラフはできる限り低くフラットに保つ必要があります。

【速筋繊維】

速筋繊維とは、速い速度で収縮し、大きな力を瞬間的に発揮する瞬発力に優れた筋肉です。

咳をしたときのように瞬間的に腹圧が上がりますが、骨盤底筋は、短期的には速筋繊維を強化することで、腹圧をサポートします。



●インターバル(休憩)

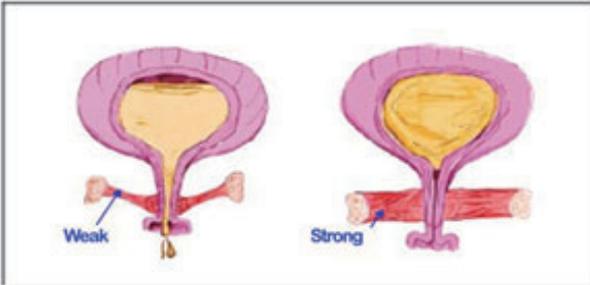
- 1) インターバル画面が表示されている間は、昇降モジュールが下降し、ユーザーは骨盤底筋に負担がかからない状態で休憩することができます。
- 2) 休憩が終わると、昇降モジュールは再び上昇し、骨盤底筋に圧力をかけてトレーニングを再開します。

Promote human health & create customer's values
HUE&JOY

Pelvic Floor Muscle Exercises (Kegel Exercise)

12 second

骨盤底筋トレーニングによって膀胱や尿道を支える筋肉を大きくすることで、尿失禁や性機能の改善を図ることができます。但し、腹筋や他の筋肉を同時に鍛えてしまうと、骨盤底筋に負担がかかり、尿失禁の症状が悪化してしまうことがあります。

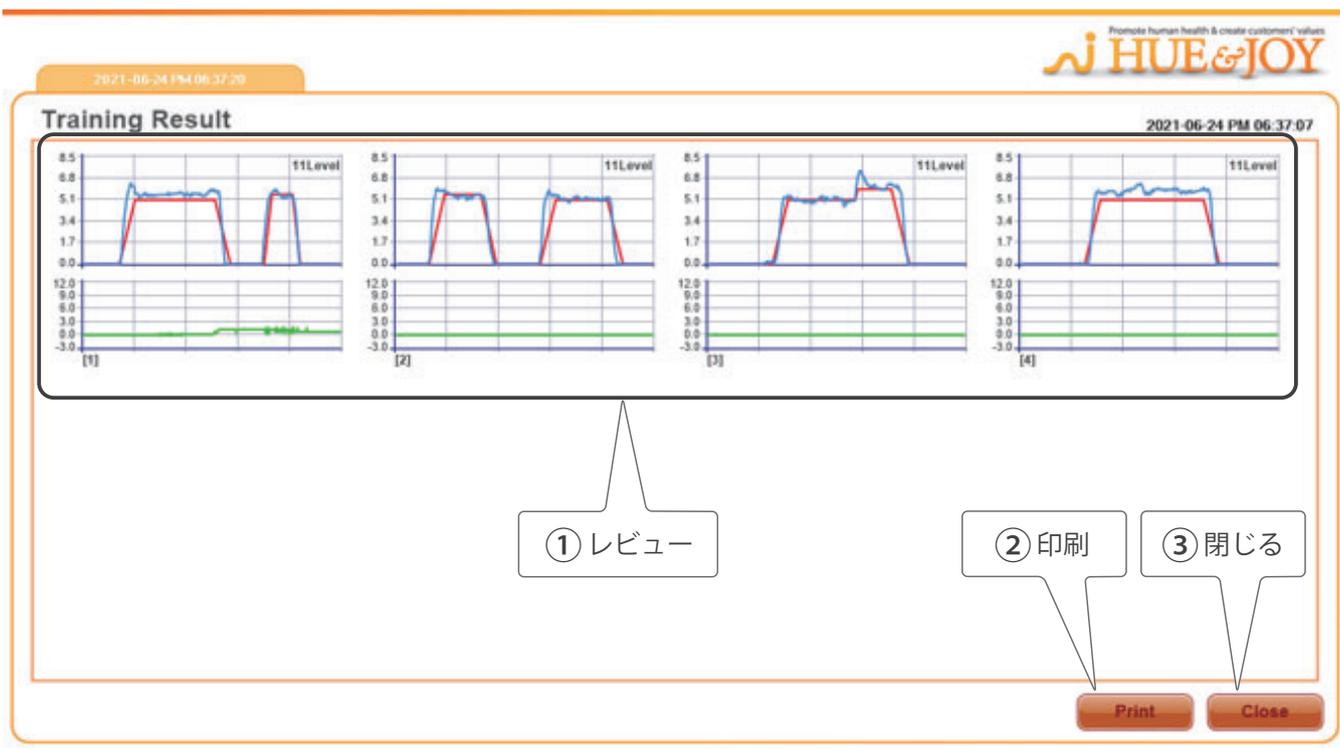


【正しい骨盤底筋の見つけ方】
トイレに座っているとき、尿の流れを止めてみましょう。それができれば正しい筋肉を使っているということです。また、ガス(おなら)が出るのを我慢してみてください。それができれば正しい筋肉を使っていることになります。

Close

● トレーニング結果情報

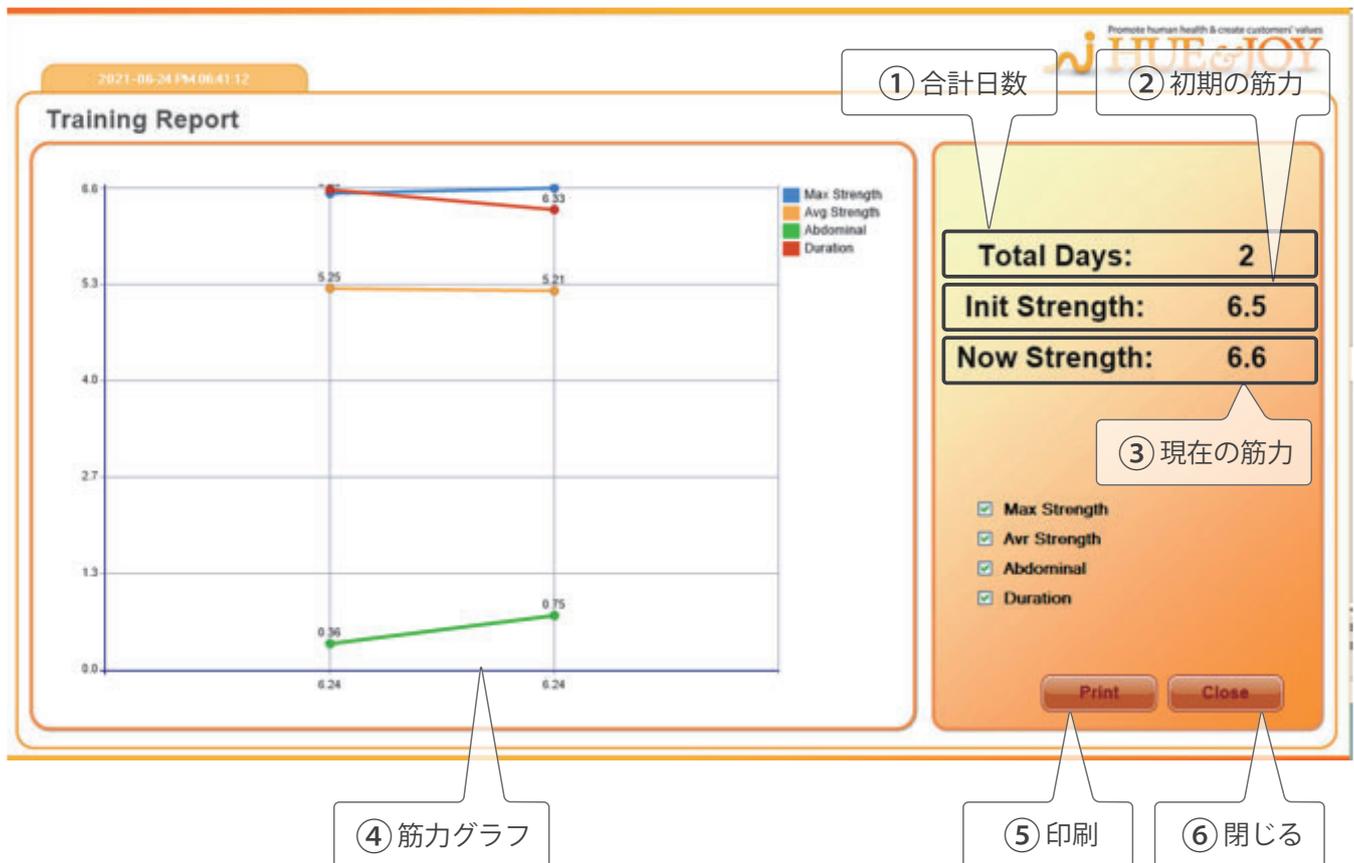
- 1) トレーニングの結果を一画面で表示します。
- 2) 「①閉じるボタン」をクリックすると、データは自動的に保存され、次のページが表示されます。



No.	メニュー	メニューバー情報
①	レビュー	グラフを一画面にまとめて表示し、確認することができます
②	印刷	毎日の結果を印刷します
③	閉じる	クリックするとデータは自動的に保存され、次のページが表示されます

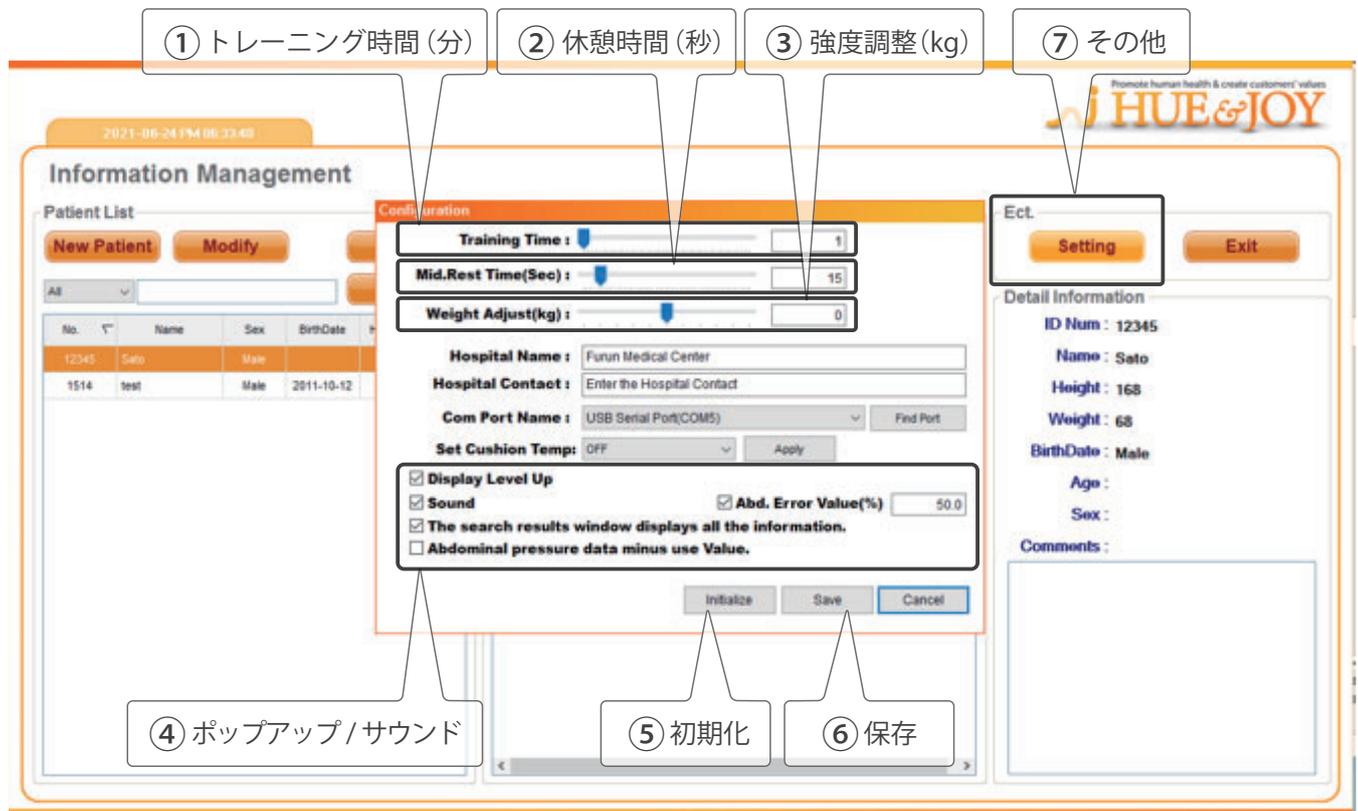
●トレーニングレポート

- 1) プロセスが完全に終了すると、毎日の骨盤底筋力の進捗状況を示すグラフが、青、黄、オレンジ、緑の色別で表示されます。
- 2) 青、黄、オレンジ色のグラフは右肩上がりに増やす必要がありますが、緑色のグラフ（腹圧）はできるだけフラットな線を維持する必要があります。



No.	メニュー	メニューバー情報
①	合計日数	ユーザーがトレーニングを行った日数を表示しています
②	初期の筋力	ユーザーの初期の骨盤底筋の筋力を表示しています
③	現在の筋力	ユーザーの現在の骨盤底筋の筋力を表示しています
④	筋力グラフ	筋力の日々の変化を表示しています
⑤	印刷	毎日の結果を印刷します
⑥	閉じる	クリックするとメイン画面に戻ります

● 各種設定



No.	メニュー	メニューバー情報
①	トレーニング時間(分)	トレーニングする時間を設定します
②	休憩時間(秒)	休憩時間を設定します
③	強度調整(kg)	骨盤底筋への圧力を設定します
④	ポップアップ /サウンド	ここはシステムの領域です。触らないでください
⑤	初期化	設定を初期状態に戻します
⑥	保存	設定内容を保存します
⑦	その他	機器のパラメータ設定ボタンです

2. 技術仕様

No.	アイテム	コンテンツ
1	電源電圧	AC 100 ~ 240V, 50hz / 60Hz
2	測定範囲	骨盤底筋力検出範囲：0 ~ 30kgf
3	精度	①ロードセルの重量公差：±7 ②圧力対するカフの許容範囲：±7
4	サンプリング周波数	560Hz
5	A/D 変換ビット	10 ビット
6	解像度	3.3 mv

3. トラブルシューティングガイド

■正常に動作しない場合

- 1) まず、ユーザーマニュアルの内容をよく理解してください。
何らかの問題が発生した場合は、再起動してください。
- 2) どうしても解決できない場合は、製品を分解せずに、取扱店またはお客様相談室にご連絡ください。
- 3) アフターサービスは、専門の技術者が行う必要があります。

■アフターサービスについて

- 1) お問い合わせの前に、まずユーザーマニュアルをご覧ください、問題点をご確認ください。
- 2) 故障を確認した後、お電話またはメールにてお問い合わせください。
- 3) ご依頼を受け付けた後、取扱店またはカスタマーサービスセンターから折り返し電話を差し上げます。
- 4) 当社認定の技術者が派遣され、迅速に修理を行います。
- 5) 担当した技術者は、作業終了後、修理内容を速やかに本社に報告します。