



ユーザーマニュアル

骨盤底筋ケアシステム

HnJ-350K



FURUN HEALTHCARE
www.furun.kr

ユーザーマニュアル 〈保証書付〉

この度は、HnJ-350Kをお買い上げいただき誠にありがとうございます。本製品を安全に正しくお使いいただくために、ご使用前に必ず、このユーザーマニュアルをよくお読みください。

操作方法や各モードの機能等、ご使用中にわからないことや不具合が生じたときに役立ちます。

保証書は、このユーザーマニュアルの20ページに付いています。

お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに、大切に保管してください。



特許

HnJ-350Kは、フューランヘルスケア株式会社と大学教授および病院の医師らによって共同開発されたハイテク機器です。世界6ヶ国で技術特許を取得済みです。特許権の侵害が認められた場合は法的な罰則が科されます。

フューランヘルスケア株式会社

もくじ

01

ご使用の前に

- 1. 安全上のご注意 3
 - A. 警告と注意事項 3
 - B. 禁止事項 3
- 2. 骨盤底筋トレーニングについて 4
- 3. 製品の特徴 5

02

使いかた

- 1. 製品の構成と各部のなまえ 6
 - A. 製品の構成 6
 - B. 各部のなまえ 6
 - C. 基本的な操作 7
- 2. インストールと事前準備 8
 - A. 電源を入れる 8
 - B. 充電する 8
 - C. アプリのインストール 8
 - D. Wi-Fiの接続 8
 - E. USBケーブルの接続 8
 - F. アプリの起動 9
 - G. 使用前の準備 9
 - H. 正しい座りかた 10
- 3. アプリによる操作 (1) 高さ調節/位置調節 11
 - アプリによる操作 (2) モード選択 12
 - アプリによる操作 (3) 初期画面と環境設定 13
 - アプリによる操作 (4) トレーニング結果 14
- 4. コントロールパネルによる操作 (1) 15
 - コントロールパネルによる操作 (2) 16

03

仕様/保証とアフターサービス

- 1. 仕様 17
- 2. 保証書 18
- 3. アフターサービス 19

1. 安全上のご注意（※必ずお守りください）

正しく安全に使用していただくための重要な項目ですので必ずお読みください。

警告を無視した場合、重大な損害や障害が発生する可能性があります。

禁止事項・注意事項および通常使用に反して使用された場合の故障・事故は補償いたしません。

A. 警告と注意事項



= 禁止マーク



= 指示マーク

-  異音や異臭、煙が出た場合は、すぐに電源を切り、サービスセンターに連絡してください。
-  水をかけたり、水に浸けたりしないでください。ショート・感電の恐れがあります。
-  ヒーター（電熱器や火鉢など）の近くに置かないでください。
-  車を運転中の使用は危険ですので絶対にしないでください。
-  分解、改造、修理をしないでください。火災・感電・けがの原因となります。
-  重いものを置いたり、中央にあるセンサーを足で踏んだりしないでください。破損の原因となる場合があります。
-  使用中に体を動かさないでください。正確な測定の妨げになります。
-  体のバランスが取りやすように、クッション性のない硬い場所に置いてご使用ください。
-  硬い表面に落とさないでください。衝撃で破損する場合があります。
-  長時間使用しない場合は、ケーブルを抜いてください。
-  連続して30分以上使用しないようにしてください。
-  電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電・ショート・発火の原因になります。

B. 禁止事項

- 1) ペースメーカーなどの体内埋め込み型の電気機器、心電計のような装着型の医用機器を使用している場合は、使用しないでください。
- 2) 妊娠初期や月経中は使用しないでください。
- 3) 皮膚の炎症、皮膚疾患のある場合や過敏症の方は、低周波刺激機能を使用しないでください。
- 4) 医師の診断等により使用が不適切と判断された場合は、使用しないでください。

2. 骨盤底筋肉トレーニングについて

排尿障害の予防・改善に、ケーゲル体操と呼ばれる骨盤底筋トレーニングが有効であるという実験結果が報告されています。

尿漏れは、膀胱を支えている骨盤底筋群の筋肉や、尿道括約筋が弱ってしまうことが原因で起こります。加齢や妊娠、出産などがきっかけになるケースが多く、咳やくしゃみをしたとき、急に立ち上がったとき、階段の昇り降り、重い荷物を持ったときや運動時など、腹部に圧力がかかったときに、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう症状です。

多くは、「腹圧性尿失禁」と呼ばれるものですが、急にトイレに行きたくなくて間に合わず漏らしてしまう「切迫性尿失禁」を合併する場合があります。

ケーゲル体操には、ゆるんでしまった骨盤底筋を鍛えて、括約筋を含めた骨盤全体の筋肉のボリュームを増やす効果があります。そのため、腹部に圧力がかかっても骨盤の筋肉を素早く強く収縮させることができるようになり、骨盤底筋が膀胱や尿道を支持する力が補強され、つらい尿漏れの悩みも改善されていきます。

ただし、間違ったやり方では思うような結果は得られません。おなかや太もみに力を入れないようにして、膣周囲の筋肉や肛門括約筋を中へ引き込むような感覚で収縮させるなど、“正しい”トレーニングを、“継続して”行うことが改善に向けての非常に重要なポイントになります。

●ケーゲル体操を自分一人で行うのが難しい理由

- 1) 骨盤底筋は普段の生活では使わない筋肉であるため、自身で認識するのが難しいこと。
- 2) トレーニング中、骨盤底筋を収縮させているつもりでも、他の下腹部の筋肉や太もみに圧力をかけているケースが多く見られること。
- 3) 間違ったトレーニングにより効果が実感できず、骨盤底筋の正しい収縮の方法がわからないままに途中で運動をあきらめてしまい、継続が難しいこと。

従来は、ユーザーの体内にプローブ（探針）を挿入する経膣式や経直腸式の骨盤底筋訓練法がありました。しかし、このような方法はユーザーの抵抗感が強いこと、また使いづらく不便で、継続使用が難しいという問題点があります。

3. 製品の特徴

- 1) 本機器は、服を着たまま使用可能な骨盤底筋トレーニング機器です。
スマートフォン/タブレットを介して、骨盤底筋の状態(収縮・弛緩)をリアルタイムで検出し、ユーザーに視覚情報として提供します。これは非常に高い技術に基づいて世界で最初に開発されたバイオ・フィードバック機器です。
- 2) パーソナルユース向けのコンパクト設計で、男性も女性も、家族のどなたでも簡単に使えて、いつでもどこでもトレーニングを行うことが可能です。女性の場合、プローブ(探針)を挿入する必要がないため、産後もすぐにケアを開始できます。
- 3) 標準のグラフモードの他に、2種類のゲームモードがプログラムされており、楽しくトレーニングが継続できるように工夫されています。親しみやすいゲーム形式で骨盤の筋肉をリラックスさせたり収縮させたり、楽しみながら無理なく骨盤底筋を強化することで、モチベーションアップにつながります。
- 4) スマートフォン/タブレットの画面を通して、骨盤底筋の収縮や弛緩の状態をリアルタイムで表示してくれます。そのため、ユーザーは自分の目で骨盤底筋の状態を確認しながらトレーニング方法をスムーズかつ自律的に習得し、目標を持って正しいトレーニングを継続することができます。

1. 製品の構成と各部のなまえ (1)

製品の構成

各部のなまえ

A. 製品の構成



B. 各部のなまえ

〈本体〉



[上面]



[背面]



[底面]

- ①コントロールパネル
- ②昇降モジュール
- ③シート

- ④充電プラグ
USBケーブルコネクタ
(※アンドロイド版のみ)

- ⑤昇降調節ダイヤル
UP(上昇→反時計回り)
DOWN(下降→時計回り)

〈コントロールパネル〉

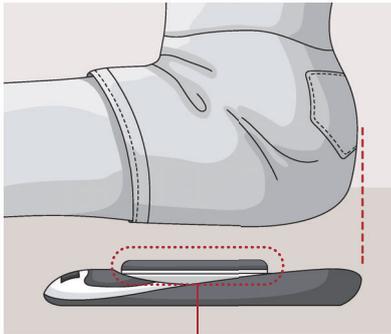


- ① KG：ケーゲル運動
- ② ST：運動時間設定
- ③ 電源
- ④ + (増加)
- ⑤ - (減少)
- ⑥ 液晶ディスプレイ
- ⑦ Wi-Fi接続状況
- ⑧ バッテリー残量
- ⑨ 骨盤底筋収縮回数
- ⑩ トレーニングレベル
- ⑪ トレーニング時間

1. 製品の構成と各部のなまえ (2)

基本的な操作

C・基本的な操作



昇降モジュール

本体の座面中央部の細長く突き出した「昇降モジュール」は、ユーザーに密着し、会陰部（尿道と肛門の間の部分）に圧迫感を与えるように配置されています。

「昇降モジュール」の下には、「昇降モジュール」に加わる荷重を感知するためのセンサーが設けられています。

座面に座ると「昇降モジュール」によって骨盤底筋が圧迫されるため、ユーザーは骨盤底筋を認識しやすくなります。ユーザーが骨盤底筋を収縮させると「昇降モジュール」の下のセンサーがこの時の収縮力を検出します。その後、骨盤底筋の収縮力データは、ユーザーのスマートフォン/タブレットに送信され、画面上に視覚情報としてリアルタイムで表示されます。

自分では意識しづらい筋肉の状態を視覚的に認知させるこのバイオフィードバック機能により、ユーザーは、ケーゲル体操（骨盤底筋の収縮および弛緩）の正しい方法を容易かつ自律的に学ぶことができます。

2. インストールと事前準備 (1)

電源を入れる

充電する

アプリのインストール

Wi-Fiの接続

A. 電源を入れる

本体の電源ボタンを1回押し、ピープ音が鳴ったら、2秒以上長押しします。※工場出荷時に一定のパワーで充電されていますが、万一、電源が入らない場合は、付属の充電器で充電してからご使用ください。

B. 充電する

- 1) 充電器を本体背面の充電プラグに差し込み、コンセントに接続します。
- 2) フル充電にかかる時間は約4時間です。1回あたり10分以上、充電してください。

C. アプリのインストール



iOS版: 「Apple ストア」から『DresKegel』アプリをダウンロードします。



アンドロイド版: 「Google play ストア」から『DresKegel』アプリをダウンロードします。

D. Wi-Fiの接続



iOS版:

- ① ホーム画面から [設定] をタップします。
- ② [Wi-Fi] をタップします。
- ③ Wi-Fiを [オン] へ切替→SSID (ネットワーク) に表示される [Dreskegel{}] をタップします。
画面上のステータスバーに [Wi-Fiマーク] が表示されれば接続完了です。



アンドロイド版:

- ① ホーム画面から [設定] をタップします。
- ② [Wi-Fi] または「ネットワークとインターネット」をタップします。
- ③ Wi-Fiを (オン) へ切替→SSID (ネットワーク) に表示される [Dreskegel{}] をタップします。
- ④ パスワード (暗号化キー) = 「1234567890」を入力して [接続] を選択します。
[接続済み] と表示されれば接続完了です。

2. インストールと事前準備 (2)

USBケーブルの接続

アプリの起動

本体の設置

E. USBケーブルの接続



アンドロイド版のみ、USBケーブル接続が可能です。電波状況が悪い等の理由でWi-Fi接続が難しい場合は、アクセサリボックスに入っているUSBケーブルを、本体背面のUSBコネクタに接続してご使用ください。



(注意) iOS版ではケーブル接続はできません。



USBケーブルコネクタ



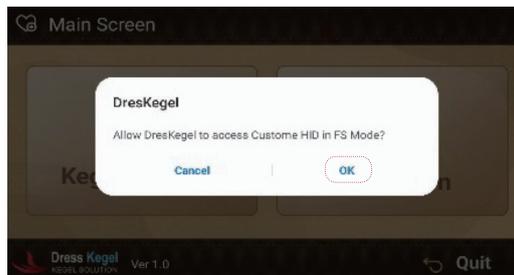
USBケーブル
(マイクロ5ピン)

F. アプリの起動

1) 『DresKegel』アプリのアイコンをクリックします。



2) ポップアップ画面が表示されたら「OK」ボタンをクリックします。



3) 再度『DresKegel』のアイコンをクリックするとアプリが起動します。

G. 本体の設置

本体は通常、椅子やソファの上に置いて使用します。座った時に体のバランスが取りやすいように、柔らかい場所ではなく、なるべく硬い場所に置いてください。座るときに座面にラグ等を置いて座ると、クッション性が良くなるのでおすすめです。



2. インストールと事前準備 (3)

正しい座りかた

H. 正しい座りかた



- 1) 本体の中央にある「昇降モジュール」が会陰部（尿道と肛門の間の部分）に密着し、圧迫されるように座ります。お尻の裏が座面に沿うように座ることで、腹膜部分が押されます。
- 2) 緊張しすぎると骨盤底筋が収縮しづらくなりますので、他の筋肉はリラックスした姿勢で、骨盤底筋（圧迫されている部分）だけを収縮させましょう。腹筋や股関節、太もも等に力が入らないよう、骨盤底筋だけに集中することが大切です。
- 3) 本機器はセンサーの上に座って使用しますので、使用中に体を動かすとセンサーキャリブレーション（※1）が正常に働きません。そのため、できるだけ体を動かさないように、排尿を止めるときの感じで骨盤底筋だけを収縮させます。

（※1）キャリブレーションとは...測定器で標準通りの値を得るために、その機器の偏りを計測したり、正しい値になるよう調整したりすることをいいます。万一、キャリブレーションが正常でない場合は、次の画面からキャリブレーションを行います。

3. アプリによる操作（1）

高さ調整

位置調整



図 1

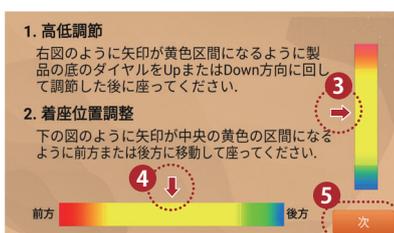


図 2



図 3

- 1) アプリのアイコンをクリックしてアプリを起動してメイン画面を開きます[図 1 参照]。
「ケーゲル運動」ボタンをクリックすると【高低調節】画面が開きます[図 2 参照]。

- 2) 【高低調節】ユーザーの体格に合わせて「昇降モジュール」の高さを調整します。
画面の「③赤い矢印」が棒グラフの黄色い区間内を示す位置が適正な高さです[図4参照]。本体底面の「⑤昇降調節ダイヤル」を「UP」または「DOWN」方向に回して調整してください。[図5参照]。高すぎると痛みを感じますので、不快感のない高さに設定します。

⚠ 注意:「⑤昇降調節ダイヤル」を連続して「UP」方向に回し、これ以上回らなくなったら、「DOWN」方向に3回転戻します。最頂部から3回転分下がった位置が使用可能な高さの限界になります。これより高い位置で使用すると機器が正常に動作しない場合があります。

【着座位置調整】センサーが正しく感知するように、座ったときの前後の位置を調整します。

画面の「④赤い矢印」が、棒グラフの黄色い区間を示すように、前または後ろに移動してください[図4参照]。

- 3) 高さや座る位置の前後の調整ができたなら、「⑤次」ボタンをクリックして【初期画面】に進みます。

3.アプリによる操作（2）

モード選択



図 4

- 1) 初期画面のモード選択「グラフ」、「ゲーム1」、「ゲーム2」の3つから希望するモードを選択します[図4参照]。



図 5

- 2) 【グラフモード】⑥緑色の目標ラインに沿って骨盤底筋を収縮させると、⑦オレンジ色の筋力ラインが上昇し、脱力すると再び下降します。このとき、緊張し過ぎると骨盤の筋肉が収縮しにくいいため、他の筋肉はリラックスさせた姿勢で、骨盤の筋肉だけに集中し最大の力で収縮させることが大切です[図5参照]。



図 6

最初は、トレーニングの方法を覚えることが重要なので、「練習1」または「練習2」から始めます。やり方を覚えたら、回復効果を最大化するために徐々にレベルを上げていきましょう。

もし、⑦のようにユーザーの筋力ラインが緑の目標ラインよりも高い場合は、画面右上の「⑧レベル」をクリックして、より高いレベルを選択してください[図6参照]。



図 7

- 3) 【ゲームモード】楽しくトレーニングが継続できるように、親しみやすいゲームモードがプログラムされています。「ゲームモード1」では⑨バルーンのキャラクターで⑩コインを、「ゲームモード2」では⑪飛行機のキャラクターで⑫果物を消していきます。いずれも骨盤底筋の収縮力によってキャラクターをコントロールしてターゲットを次々と消していく、シューティングゲーム形式になっています[図7、図8参照]。



図 8

グラフモードとは異なり、ターゲットを消すタイミングで素早く骨盤底筋を収縮させなければなりません。もし、キャラクターがターゲットよりも高すぎたり、ターゲットにうまく届かない場合は、画面右上の「⑬レベル」をクリックして、難易度を適切なレベルに調整しましょう。

3.アプリによる操作（4）

トレーニング結果



図13

1) 現在の結果

本日のトレーニング結果を数値で表示します [図13参照]。

- ①「最大筋力」、「平均筋力」、「持続時間」、「レベル」の4つの項目で採点したスコアと、「現在の点数」(=合計点)が表示されます。
- ②ユーザーの現在の骨盤底筋が、正常な筋力に比べてどの程度の状態にあるか、パーセンテージで評価されます。
- ③「現在の点数」(=合計点)が90点以上の場合、ユーザーは金メダルを獲得します。



図14

2) 最終結果

毎日のトレーニング結果をグラフで表示します [図14参照]。

- ①3回分のトレーニング結果を折れ線グラフで表したものです。トレーニングの効果が一目で分かり、骨盤底筋の状態の推移を把握することができます。
 - 青:最大筋力 (Kgf)
 - オレンジ:平均筋力 (Kgf)
 - 赤:注力(持続)時間 (秒)
 - 緑:トレーニング時間(分)
- ②金メダルを10個獲得するとトロフィーが1つもらえて、更にトロフィーが10個集まるとクラウンがもらえるシステムになっています。運動スコアを積み重ねる毎にアイテムをゲットできる報酬システムによって、ユーザーは次のレベルに挑戦する意欲が高まり、トレーニング継続のモチベーションを保持するのに役立ちます。

4.コントロールパネルによる操作（1）

- ①KG: ケーゲル運動
- ②ST: 時間設定
- ③電源
- ④+ (増加)
- ⑤- (減少)
- ⑥液晶ディスプレイ
- ⑦N: 収縮回数
- ⑧L: トレーニングレベル
- ⑨トレーニング運動時間



1) 【電源を入れる】

「③電源」ボタンを1回押し、ビーブ音が鳴ったら、2秒以上長押しします。

2) 【モード選択】

「昇降モジュール」の上に座り、コントロールパネルの「①KG（ケーゲル運動）」ボタンを押します。

3) 【レベル設定】

「④+」または「⑤-」ボタンを押すと「⑧L」の運動レベル表示が1～10まで変化します。最初は、ケーゲル運動を覚えるために、「1」または「2」から始めて、コツを覚えたらレベルを上げていきましょう。

4) 【キャリブレーション^(※2)】

「③電源」ボタンを1回押し、⑨の数値が「0.0」と表示されるのを確認します。この時体を動かさないようにしてください。

(※2) キャリブレーションとは...

クランクにかかる力がゼロの点(無負荷)をセンサーのメモリーにセットする機能です。もしキャリブレーションでゼロ点にズレが生じた場合、つまり⑨の数値が「0.0」と表示されない場合は、再度「③電源」ボタンを押してキャリブレーションをやり直します。

4.コントロールパネルによる操作（2）

- ①KG: ケーゲル運動
- ②ST: 時間設定
- ③電源
- ④+ (増加)
- ⑤- (減少)
- ⑥液晶ディスプレイ
- ⑦N: 収縮回数
- ⑧L: トレーニングレベル
- ⑨トレーニング時間



5) 「⑦N」には、骨盤底筋を収縮した回数がカウントされて表示されます。ユーザーは収縮回数を把握することで自身の運動量を確認できます。

6) 【時間設定】

「②ST」ボタンを1回押し、次に「④+」又は「⑤-」ボタンを押します。

「⑨運動時間」表示が1～30まで1分単位で変化しますので、希望の時間を設定します。

設定時間に達すると、ビープ音が2回鳴って、終了をお知らせします。トレーニングを続けて行う場合は、次の開始まで10～20分程度インターバルを置いてください。

7) 【電源を切る】

「③電源」ボタンを1回押し、ビープ音が鳴ったら2秒以上長押しします。ビープ音が2回鳴って液晶画面が真っ暗になり、電源が切れます。

1.仕様

形名	HnJ-350K	
電源	入力電圧 入力電流	DC5V 1.5A
バッテリー	容量 充電時間	1800mAh フル充電:約4時間
寸法/重量	寸法 重量	W400×D300×H50mm 1.3kg
インターフェース	スマートフォン タブレット	Wi-Fi接続/ケーブル接続
測定	測定範囲	0～25kgf
操作環境	温度 湿度	10℃～40℃ 0%～75%RH
輸送および保管条件	温度 湿度 空気圧	0℃～40℃ 0%～75%RH 700～1060ミリバール

※単位1kgf = 1ℓの水を支えることができる骨盤底筋の強さ
ユーザーの膀胱や骨盤内臓の重さなどに対して骨盤底筋が支えることができる力(Kgf)を、Kgfセンサーで直接測定します。

※付属品

- ・アダプター(充電器)
- ・操作用端末接続ケーブル(マイクロ5ピンケーブル)

※コントローラーディスプレイ(別売り)

アンドロイド・スマートフォン/タブレット、iPhone/iPad (Wi-Fi接続のみ)

2.保証書

WARRANTY
保証書

モデル名称	HnJ-350K
お買い上げ日	20 年 月 日
取扱販売店	店名
	住所/電話番号
保証期間	本体 1.5 年 (18ヶ月)
お客様	お名前 様
	ご住所 〒 □□□-□□□□
	電話番号

- この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従って、この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- お買い上げの日から上記保証期間中に、ユーザーマニュアルの注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本書記載内容に基づき、無償で修理いたします。商品と本保証書をご提示の上、取扱店またはカスタマーサービスにご依頼ください。
- 保証期間内であっても、有料修理となる場合があります。必ず、ユーザーマニュアル20ページ「アフターサービス」をご確認ください。
- 保証書にご記入いただいたお客様の住所・氏名などの個人情報は、保証期間内のサービス活動などのため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。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保存してください。

■販売元

日本フューランヘルスケア株式会社
〒162-0065
東京都新宿区四谷住吉町4-1-618
www.furunhealthcare.jp
info@furunhealthcare.jp

■製造元

FURUN HEALTH CARE Co.,Ltd.
(Gangwon-Technopark),206,130-2,Donghwagongdan-ro,Munmak-eup,Wonju-si,Kangwon do,Korea
www.furun.kr
jaykim@furunmedical.com

3.アフターサービス

消費者保証区分		補償基準
1. 通常の使用で、お買い上げ日から 10日以内の故障または重大な不良	➡	交換または返金
2. 通常の使用で、お買い上げ日から 1カ月以内の故障または重大な不良	➡	無償修理または返金
3. 通常の使用で、お買い上げ日から 2カ月～1年以内の故障や動作不良	➡	無償修理
4. 通常の使用で、お買い上げ日から 1年経過後の故障や動作不良	➡	有償

※保証期間内でも次のような場合には有償修理となります。

- 1) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
- 2) お買い上げ後の落下、輸送等による故障または損傷。
- 3) 火災・地震・水害・落雷・その他の天災地変ならびに公害や異常電圧その他の外部要因による故障または損傷。
- 4) 保証書の提示がない場合。
- 5) 保証書にお買い上げ年月日、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。

カスタマーサービス

ご不明な点や修理に関するご相談は、下記までご連絡ください。

日本フューランヘルスケア株式会社

03-6382-5632

info@furunhealthcare.jp

電話受付 : 10:00～18:00 (土日・祝日休み)

メール受付 : 24時間/年中無休



 Dres+Kegel

本体機器の準備とつかいかた

● 起動と表示 LCD パネル

① 起動ボタン (3秒程度押し続け起動)

③ Wi-Fi 状態



② 充電状態

● 充電の方法

②の充電状態が低レベル (30%以下の場合) である場合は
備え付けのアダプターの付いた電源ケーブルを以下に接続し充電して
ください。



充電中はトレーニングシステムはお使いできません。

充電中は、パネルに充電中のアイコンが表示され、接続口右にある赤い
ランプが点灯します。



電源ケーブル接続口



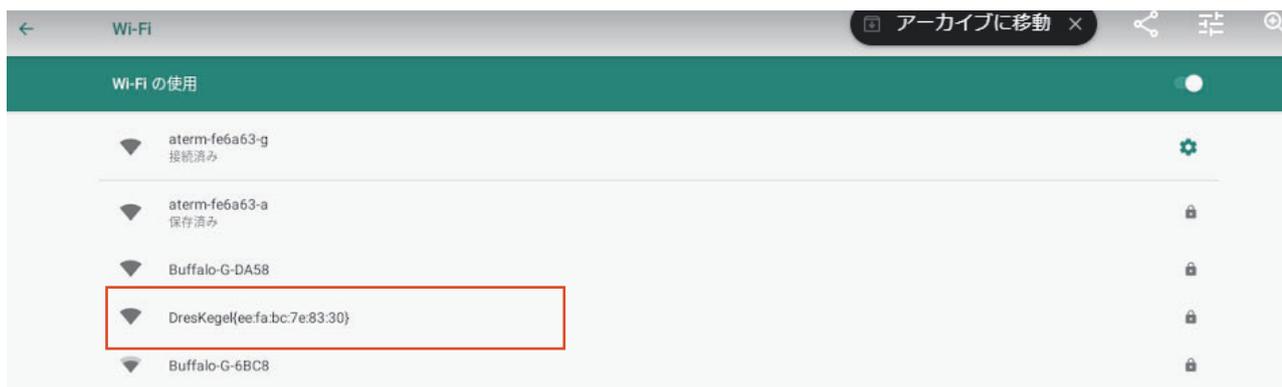
充電中アイコン

ソフトウェアのつかいかた (アンドロイド版)

準備したアンドロイドにソフトウェアを GooglePlay からダウンロードして、インストールしてください。

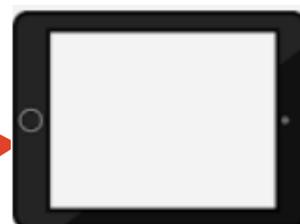
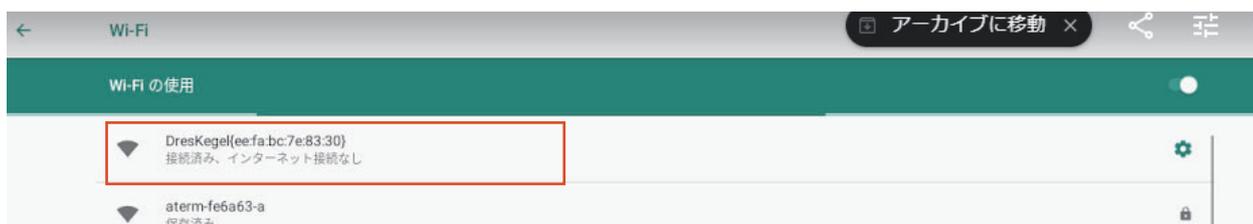
Wi-Fi を利用した接続

本体の電源が入っている状態では、自動的に WiFi が起動しています。
アンドロイド端末の設定からネットワーク (またはネットワークとインターネット) の項目を開きリストから **DressKegel_(.....)** を選択して接続状態にします。パスワードは **1234567890** と入力してください。



専用ケーブルでの接続

アンドロイド端末では、WiFi の状態が芳しくない場合には、直接本体との接続が可能です。
WiFi 接続を OFF にして、備品のマイクロ 5 pin ケーブルを充電のための接続と同じ場所に挿入してください。



マイクロ 5 pin ケーブル

ソフトウェアのつかいかた (アンドロイド版)

スマートフォンまたはタブレットからアプリケーションソフトを起動してください。



メイン・スタート画面



メイン画面



スタート画面

ケゲル運動のボタンをタップしスタート画面を表示します。この時本体 LCD に [APP] が表示されます。接続によっては時間がかかる場合があります。



スタート画面のつかいかた

環境設定

新しいユーザーの追加 (5名まで (ゲストは1名)) をする場合またはユーザーの設定 (トレーニングのレベルや時間) を変える場合に使用します。

ユーザー情報の設定

環境設定					
使用者	体重	身長	性別	運動時間(分)	レベル
ユーザー	未設定	160~170	男	6分	レベル4
ユーザー	70~80	170~180	男		
ユーザー	40未満	未設定	未設定		
ユーザー	未設定	未設定	未設定		
ユーザー	未設定	未設定	未設定		
ゲスト	50~60	160~170	女		

運動方法：
体を動かさずに肛門を締めたり緩めたりしてください。

トレーニングのプログラムの設定 (時間・レベル)

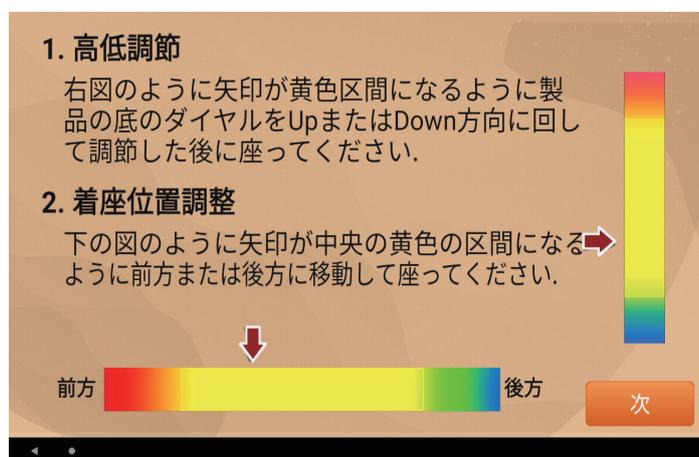
閉じる

ソフトウェアのつかいかた (アンドロイド版)

環境設定で登録
した使用者の選
択



選択された使用者の結果が表示されます。



トレーニングモード選択。

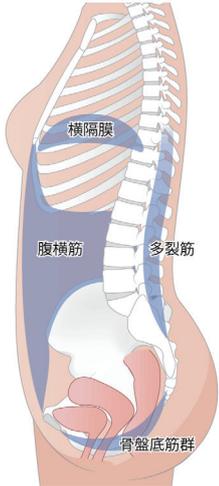
高低や着座位置の調整画面が開きます。
この画面が表示されるまでに時間がか
かる場合があります。その場合は再度・
数回試してください。

正しい座り方で本体裏面の高低アジャ
スターダイヤルを適正な高さで調整し
ます。(LCDパネル説明要)

骨盤底筋の正しいトレーニング法

日本フューランメディカル株式会社

骨盤底筋は、呼吸を司る「横隔膜」、姿勢を維持している「多裂筋」など体幹部分に位置する深層筋と連動してインナーユニットを形成しています。特に、横隔膜が下がって過度に腹圧が上昇すると、尿漏れを誘発したり、症状を悪化させる恐れがあります。トレーニングの際は『呼吸』と『姿勢』を整えて、腹圧が上がらないように意識して行うことが重要です。



※インナーユニットと呼ばれる4つの深層筋
(横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋)

●姿勢

本来、骨盤は座る時には適度に前傾していますが、頻尿や尿漏れの症状がある場合は後ろに倒れた状態になっています。このような悪い姿勢では、骨盤底筋を含めた深層筋が十分に機能しにくく、バランスを崩して、骨盤底筋の衰えを招きます。また、背中を丸めた前かがみの姿勢になると、内臓が下がって腹圧が上昇して骨盤底筋を押し下げるため、尿漏れを発症しやすくなります。背筋を伸ばした正しい姿勢でトレーニングを行えば、腹圧は下がり、骨盤底筋への負担は軽減します。

●呼吸

息を吸うとき横隔膜は下がって腹圧は上がり、逆に息を吐くとき横隔膜は上がって腹圧は下がります。腹圧は常に変動し、深層筋によってコントロールされていますが、急にたくさんの息を吸い込むと、肺に空気が充満し、その下部にある横隔膜が下がって過剰な腹圧がかかってきます。呼吸の際、息をゆっくりと吐き出すことで、横隔膜の動きと連動して骨盤底筋が持ち上がり、膀胱や尿道への圧迫も緩和します。



力を抜いて
全身リラックス

▶前かがみになったり、
後ろに反ったりせず、
まっすぐ気持ちよく背筋を伸ばす

▶腹圧の上昇を抑えるため
なるべくゆっくり吸って
ゆっくり吐く

▶腹圧の上昇を抑えるため
腹筋には絶対に力を入れない

▶後ろによりかからない

▶力を抜いて、
背中と太ももの角度が
90度(直角)以内になるように座る

強く力を入れないで
排尿を我慢する
ときの感じで
軽くキュッと締める

「昇降モジュール」が
会陰部に密着して圧迫



共有モニタの使用について

日本フューランメディカル株式会社

この度、HnJ-350専用アプリのiOS版(以下、Apple版)がリリースし(β版)、iPhoneやiPadをお使いの多くの法人様、事業者様のニーズにお応えできるようになりました。iOSに対応したことで、端末とTVモニタとの接続が簡単になり、TVの大画面に映し出されたアプリ画面を、指導者様と利用者様で容易に共有できるなど、HnJ-350の利便性がさらに向上します。共有モニタを介したトレーニングは、マンツーマンで指導する際、利用者様の骨盤底筋の状態把握や使用方法をアドバイスするのもにも実用的で、よりスムーズな現場の運用に役立つものです。

以下に、接続方法やその際の制限等についてご案内させていただきますので、是非ご検討の程お願い申し上げます。

1. 本体とiPad/iPhoneの接続について

Android版ではWi-Fi接続とケーブル接続の両方が可能ですが、Apple版ではAppleのポリシーのためケーブル接続を推奨しておりません。あくまで内蔵のWi-Fi接続を利用した操作となります。

2. iPad/iPhoneと共有モニタの接続について

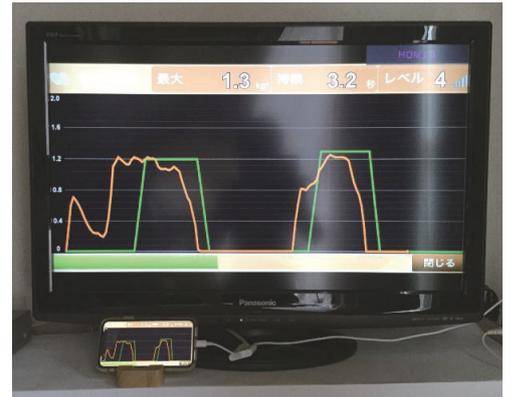
本体とiPad/iPhoneがWi-Fiによる無線接続であるため、iPad/iPhoneと共有モニタはケーブルでの有線接続となります。HDMIケーブルを使った接続方法が最もシンプルで、「Lightning-HDMI変換アダプタ」と「HDMIケーブル」を用意して、接続すれば完了です。

※ケーブルの長さは2m以上推奨

3. Android版の画面共有について

本体と端末をケーブル接続した状況下で、画面共有ソフト等を利用して、PCモニタと無線接続することが可能です。弊社では、より簡易な接続方法として、HDMIケーブルを使用した有線接続を推奨しております。

〈グラフモード〉



〈ゲームモード〉



●iPhoneXと32インチTVモニタ接続例

HDMIによる共有モニタ使用イメージ

