

## 転倒予防のための足のリハビリ器具 **足上げ君**

### はじめに

この度はリハビリ器具「足上げ君」をご購入して頂きありがとうございます。

本品は高齢者の転倒予防を目的に開発した足首リハビリ器具です。

足上げ君を末永く愛用していただき少しでも転倒予防に役立てば幸いです。

### 1. 仕様

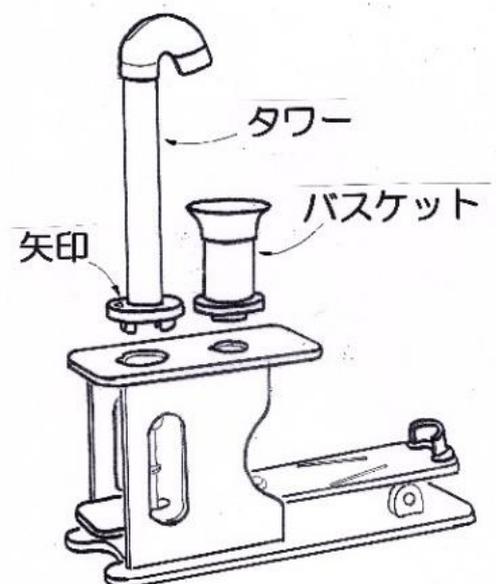
外形寸法	: 約22cm×55cm×70cm(高)
ピンポン玉	: 15個 (オレンジ、白、青、緑、ピンク、黄)
足首曲げ角度範囲	: -2度~+15度
曲げ角度調整	: 約5度、約10度、約15度の3段階
背屈負荷の調整	: シリコンゴム式
重 量	: 約2.5kg

### 2. 使用前の準備

#### (1) 部品確認

御使用前に、以下の部品が揃っていることを確認してください。

(1)木製躯体	1台
(2)透明タワー	1個
(3)バスケット	1個
(4)ピンポン玉	15個
(5)取扱説明書(本品)	1部
(6)予備品	
①ピンポン玉	1個
②消音リング	1個
③消音ベルト	1個
④シリコンチューブゴム	1個
⑤Oリング(黒) P-16 NBR	1個
⑥Oリング(乳白)2.4×45 シリコン	1個



## (2) 組立

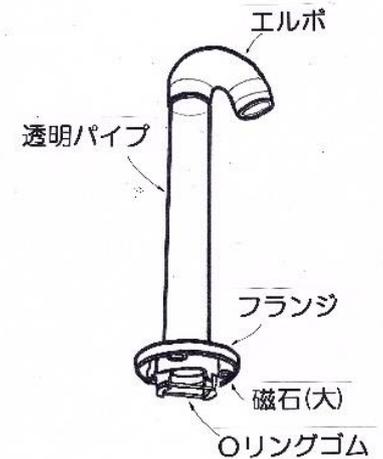
タワーとバスケットは各フランジ裏の磁石で躯体に固定します。タワーはフランジの矢印(△)が挿入穴の凹み側になるよう挿入下さい。バスケットは躯体上面の金具と磁石が一致するように装着して下さい。

タワーとバスケットが固定できたら、ピンポン玉を約6~8個分をバスケットに投入して下さい。

次に、踏板をシーソーのように上下に動かしてピンポン玉をタワーに送り込んだ後に、残りのピンポン玉を再度バスケットに投入して下さい。

持ち運び用取っ手が上板の裏に掘ってありますので、持ち運び時に指を当ててご使用ください。

なお、移動時はタワーを取り外して、エルボ側を上にして持ち運びください。



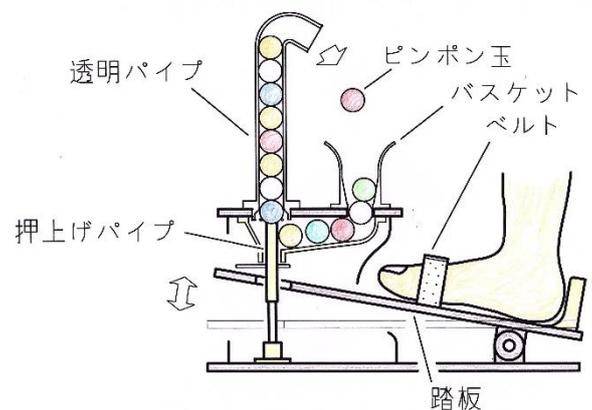
## 3. 使用方法

椅子に座って、踏板をシーソーのように上下に動かして下さい。

踏板の上下動作でピンポン玉が透明パイプ内部に積み重なり、先端のピンポン玉がバスケットに落下します。ピンポン玉は動作を続ける限り、永久的に循環します。

特定のピンポンの循環回数を数えることで、総運動回数が数えられます。

例えば ピンポン玉が15個のときに3回循環すれば45回になります。3~5循環を運動の目安として下さい。



## 4. 2つの運動

本品は以下の通り、「足首」と「太もも」の2つの運動ができ、それぞれの運動で歩行に必要な関節の柔軟性と筋トレが期待できます。

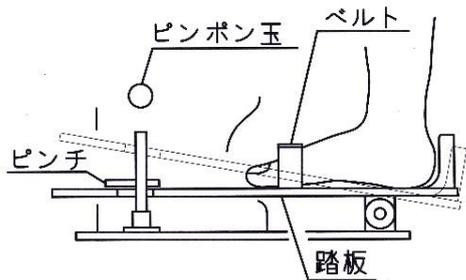
2つの運動とも、慌てず、急がず、ゆっくり運動して下さい。

注記)

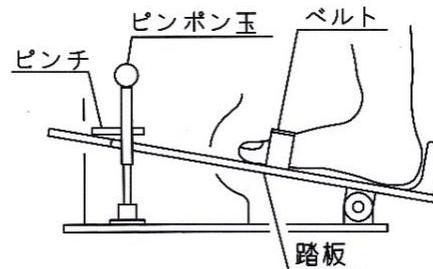
**太もも運動のときはシリコンチューブゴムを外した状態**でご使用ください。  
太もも運動時にゴムがフックに係っていると**本体が持ち上げる**ときがあります。

### (その1) 足首の運動

- ① 踏板上に足を乗せる
- ② ベルトで足を固定する

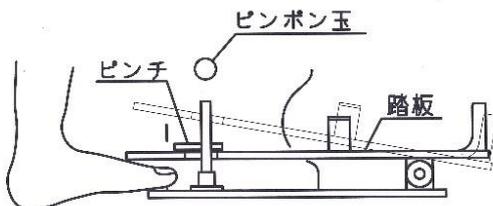


- ③ 足首を曲げる
- ④ ピンポン玉が透明パイプに入る

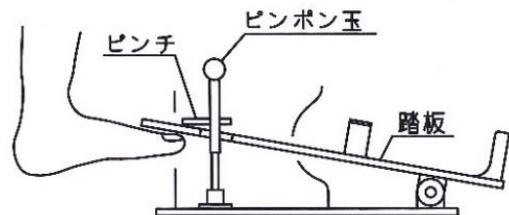


### (その2) 太ももの運動

- ① 足先を踏板先端の裏に挿入する



- ② 足先で踏板先端を上を持ち上げる
- ③ ピンポン玉が透明パイプに入る

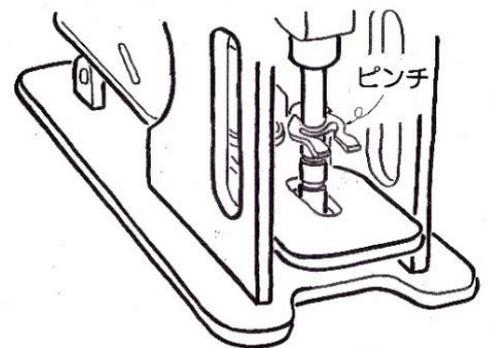


## 5. 負荷の調整方法

### (1) 足首を曲げる角度を調整する方法

その人の足首の柔軟性に応じて、踏板上を曲げる角度が調整できます。

- 押し上げパイプに挟んでいるピンチを下に移動すれば曲げ角度が小さくてもピンポン玉を持ち上げられます。
- 押し上げパイプに掘った溝の下段が5度、中段が10度、上段が15度です。
- 逆に、ピンポン玉が一度に2~3個落下する場合は、負荷が軽すぎるのでピンチ位置を上段の溝に移動して下さい。

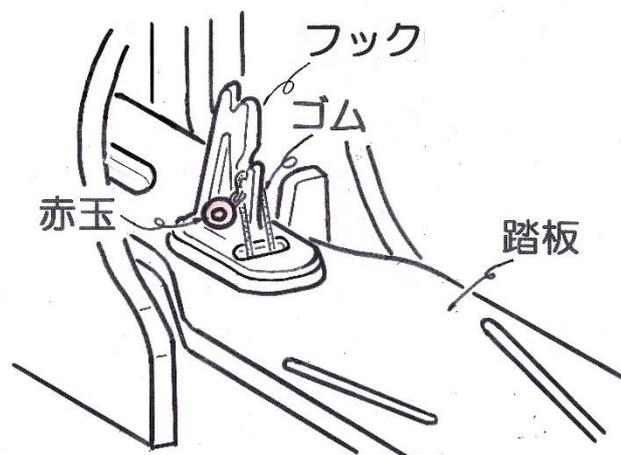


## (2) 負荷を調整する方法

シリコンチューブゴムを利用して運動負荷(重さ)が調整できます。

踏板上付いた黄色フックに「赤玉で結ばれたシリコンゴム」を掛ければ、足首を曲げる負荷が重くなります。

- フックの棚は上下2段ありますので、体力に応じた負荷に調整して下さい。
- **負荷調整は足首運動のときだけ**ご使用ください。



### 【取り扱い上の注意】

- (注1) 麻痺治療のリハビリ器具として使用する場合には、作業療法士と理学療法士の指導の下でご使用ください。
- (注2) ピンポン玉を15個以上投入すると、バスケットにピンポン玉が詰まってしまうので、15個以上で使用しないでください。
- (注3) 太もも運動時に負荷を掛けると本体が持ち上げて危険ですので、太もも運動のときはシリコンゴムを外し負荷ゼロの状態でご使用ください。
- (注4) もしも故障した場合には下記の連絡先へ電話またはメールでお問い合わせください。

製造発売 : 工房 SERA  
代表 : 稲住義憲  
Email : [yk-inazumi@jcom.home.ne.jp](mailto:yk-inazumi@jcom.home.ne.jp)  
URL : [kobo-sera.sakura.ne.jp](http://kobo-sera.sakura.ne.jp)  
電話(携帯) : 090-4136-8423  
FAX : 042-743-1184  
事務所 : 〒252-0303

相模原市南区相模大野 3-3-2

ポーノ相模大野3階 エコムプラザ シェアードオフィス2



【動画QRコード】