

＜使用時の注意＞

※ネックレスなどを着けたまま首に使用すると、皮膚や製品を傷めることがありますのでご注意ください。

カバーは取り外して洗濯できます。本体も丸洗いすることができます。

＜洗濯時の注意＞

※漂白剤の使用・乾燥機や暖房器具を使った乾燥はしないでください。

※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。

※カバーは色落ちの恐れがありますので、お洗濯の際は他の洗濯物と別洗いをおすすめします。

※本体にはアイロンを使用しないでください。



お子様がビーズやストッパーを誤って飲み込まないようにお取扱いください。万一飲み込んだ場合には、すみやかに医師の診察をお受けください。

注意



有限会社 青葉 <https://toco-chan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



体操用マイピーロ

肩・首・腰などをほぐす

体操にプラス

色：ネイビー



【寸法】

本体：長さ約50cm 質量205g

カバー：約8×125cm

【使用素材】

本体：レーヨン(クラビオン®)・綿・伸縮素材・プラスチックビーズ
カバー：綿・レーヨン(クラビオン®)

※オーミケンシ(株)製のクラビオン®(天然素材キチンキトサンを使った繊維)を使用しています。

●抗菌防臭●高い保湿性

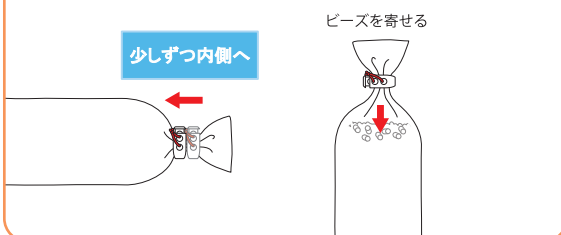
【日本製】

太さの調整

お好みに合わせて太さを調整することができます。カバーから取り出して調整してください。

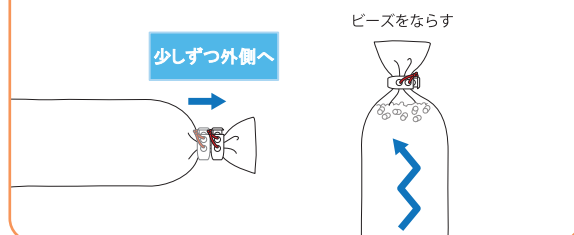
太くするとき

ストッパーを内側に寄せるほど太くなります。



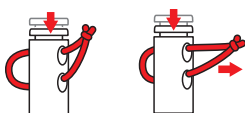
細くするとき

ストッパーを外側に動かすほど細くなります。



※調整が終わったら全体を軽くもんでビーズを均等にならします。

ストッパーのゆるめ方・締め方



ボタンを押すだけで適度に紐がゆるみます。ストッパーを内側または外側に動かし終わったら、ボタンを押しながら紐を引っ張ると締まります。

サイズによりストッパーの形状が違いますが、同様に調整できます。



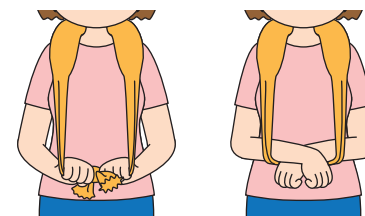
首の体操



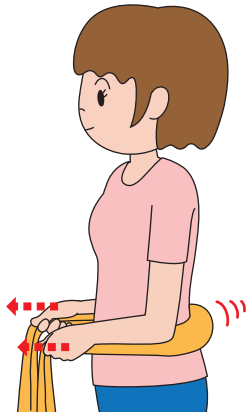
- 1 首を回して気持ちのいい所や痛みやコリがあるところを探します。
- 2 気持ちの良い所を軽く圧迫するように頭を傾けます。(数十秒～数分)
- 3 痛い所やコリがゆるむように少しずつ頭を動かします。
- 4 楽になってきたら首を回します。

- ① 左右に1～2回
- ② 回しやすい方に5回
- ③ 回しにくい方に2～3回
※②～③を数セット
- ④ 最後に回しにくい方に5回

カバーを結ぶ方法もおすすめです。楽な方法で体操しましょう。

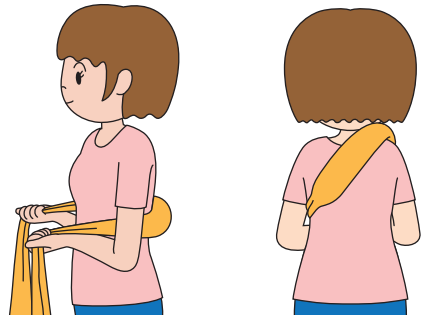


腰・背中・肩の体操



- 1 辛いところや、圧迫すると気持ちが良いところに当てます。
- 2 前に向かって軽く引くようにして、圧力をかけます。

腰から背中の中のいろんな高さや、斜めに当てて肩にも。



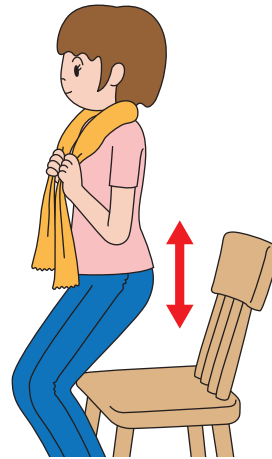
さまざまな体操にプラス

だるまさんゴロゴロ

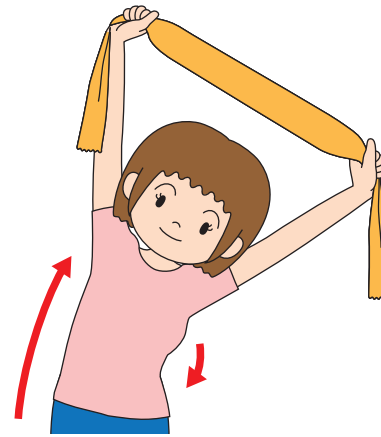


太ももの裏を持って前後にゴロゴロし、背骨や骨盤の形を整えます。慣れるまでは壁の近くでもたれるようにすると安全です。

スクワット



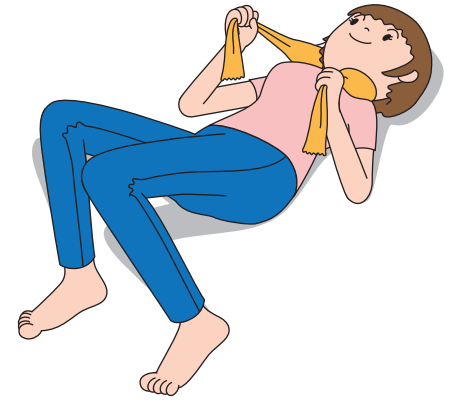
体側伸ばし体操



四種混合体操

1. 足は肩幅程度に広げる
2. ひざをゆっくりと左右に
3. 手や腕を動かす
4. 視線は心地良いところへ

※詳しくはHPをご覧ください。

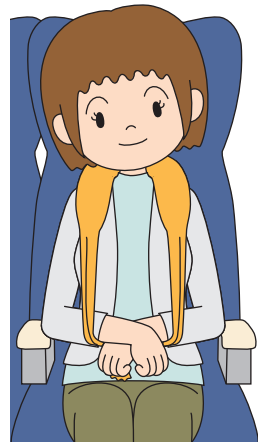


腹筋運動



日常生活にプラス

生活の中でつけっぱなしにすることで、コリや痛みを軽減したり、予防することができます。



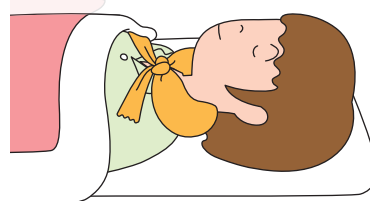
電車や飛行機、車での移動のときに

家事の間に



首のほか、腰や肩にも

就寝時に



座っているときに



姿勢がよくなる
こんな着け方もお勧め

