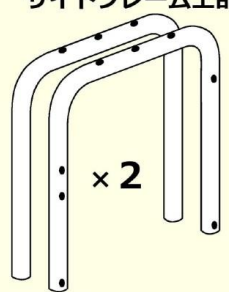


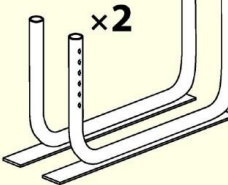
設置方法

組み立てる前に下記のセット内容をご確認下さい。

サイドフレーム上部



サイドフレーム下部



補強フレーム

木製手すり

x2

調節つまみ

x4

ネジ

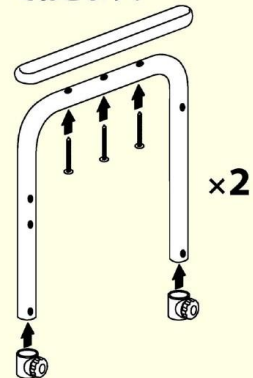
x12

ウレタン両面テープ

x2

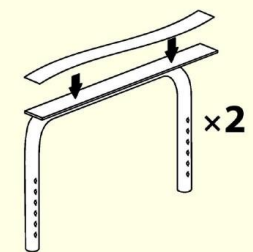
1

サイドフレーム上部に
手すりをネジで取り付
けます。調節つまみを
パイプの両端にかぶせ
ておきます。



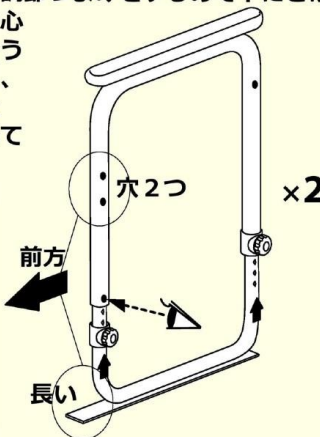
2

ウレタン両面テープを
サイドフレーム下部の
フラットバーの裏面に
貼り付けます。床への
キズ防止になります。
両面テープの片側のセ
パレーターのみをはが
して貼り付けます。



3

サイドフレーム上部と下部を、穴2つおよび
フラットバーの長い方を前方にして差し込み
ます。一旦、調節つまみをゆるめて下にさげ、
穴と凹みの中心
がピッタリ合う
ように目視し、
調節つまみを
しっかり締めて
下さい。

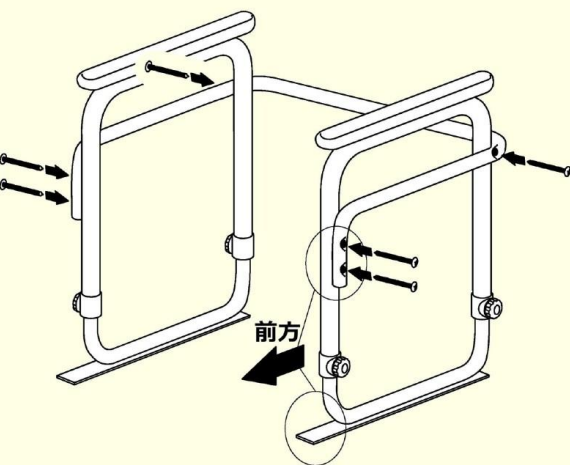


高さポイント

高さはトイレに
設置可能な一番
低い位置からお
試し下さい。力
が入りやすい姿
勢が取れます。

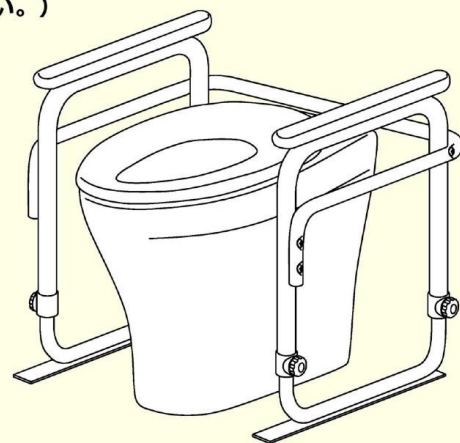
4

サイドフレームを補強フレームに左右
各3本のネジで取り付けます。前後に
注意して組み立て下さい。



5

全てのネジが確実にしまっているか確認し、下部の両面テープ
をはがし、床に固定します。水平な場所に設置して下さい。床
の汚れをきれいに拭き取ってしっかり接着して下さい。（床に
よっては両面テープが接着できない場所もありますのでご注意
下さい。）



ご注意 ※ 調節つまみをしっかりしめていないと、手すりに傾きが生じたり、脱落して下へ落ちることがあります。製品の
組み立て後に、調節つまみやネジが全てしっかりしまっているか確認してからご使用下さい。
※ 定期的に点検し、調節つまみやネジなどにゆるみがないか、また製品に異常がないか確認してご使用下さい。
※ 両側手すり部分を外側方向に強い力を加えないで下さい。変形、破損することがあります。

品質表示

●パイプ：スチールパイプ ●手すり：天然木(パイン材) ●調節
つまみ：ポリプロピレン・ABS樹脂 ●キャップ：ポリエチレン
●両面テープ：ウレタン ●製品サイズ：外寸(約)63.5×62.5×61
～73.0cm、内寸(約)49.5×60.0×61～73.0cm、製品重量(約)8kg
●生産地：日本(新潟県)

お客様お問い合わせ 03-3937-1110 9:00～18:00
土日祝除く

響物産有限会社

〒174-0065 東京都板橋区若木三丁目16番2-201号
メールアドレス：ask@princessarm.com
専用ホームページ：www.princessarm.com



プリンセス・アーム

Princess
Armrest

品番 EAA-100

取扱説明書

「怒責ポーズ1・2・3」

のやり方解説図



知りたい! 気になる!

みんなの実感アンケート

この度はプリンセス・アームをご購入いただき、誠にありがとうございます。
「ヨーグルト? 運動? 怒責3ポーズ? ...何が一番?」皆様にアンケート
して頂き、ホームページ「PrincessArm.com」で役立つアイデアの共有
をお願いしております。お手数をお掛けしますが、是非ご参加いただけま
すようお願い申し上げます。 プリンセス・アーム 検索



どせき
「怒責」とは、出産時や排便時に息むことを言います。
この器具を利用することで、理想的な排便姿勢が楽にと
れます。体操選手の平行棒のように、お腹のインナーマッ
スルを最大化して、大腸に強い圧力をかけましょう。



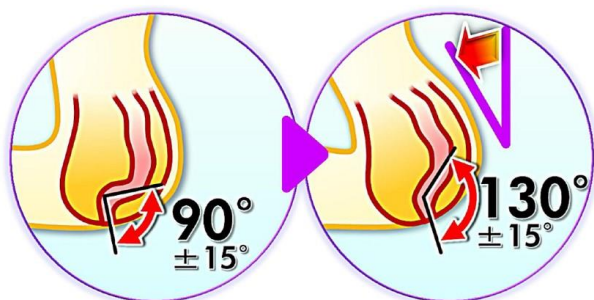
6段階
25mm
間隔



Made in
JAPAN

Pose 前かがみになる

1 前かがみになり、おしりを突き出すことで、腸が90度の直角(直腸肛門角)から、垂直に近づき、便が出やすくなります。



Pose かかとを上げる

2 かかとをできるだけ上げ、足をつま先立ちにすることで、腹部に力が入りやすい姿勢にします。

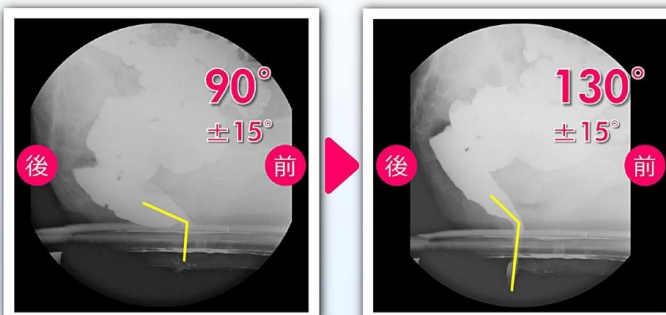


専門医による指導

独立行政法人 地域医療機能推進機構(JCHO)
東京山手メディカルセンター
大腸肛門病センター 部長 山名哲郎医師

排便時の姿勢がとても重要であることは医学的にも解明されています。排便時の直腸肛門の動きを調べる造排便造影で見ると、前かがみに座った時は、体を起こして座った時よりも直腸と肛門の角度がより大きくなります。

前かがみになり、おしりに力を入れないようにしながら、ゆっくりとお腹に力を入れるのが理想の排便姿勢です。快適な生活のためには快適な排便が不可欠ですので、便が出にくい時は前かがみの排便姿勢をぜひ取り入れてみてください。



※出典：東京山手メディカルセンター 大腸肛門病センター

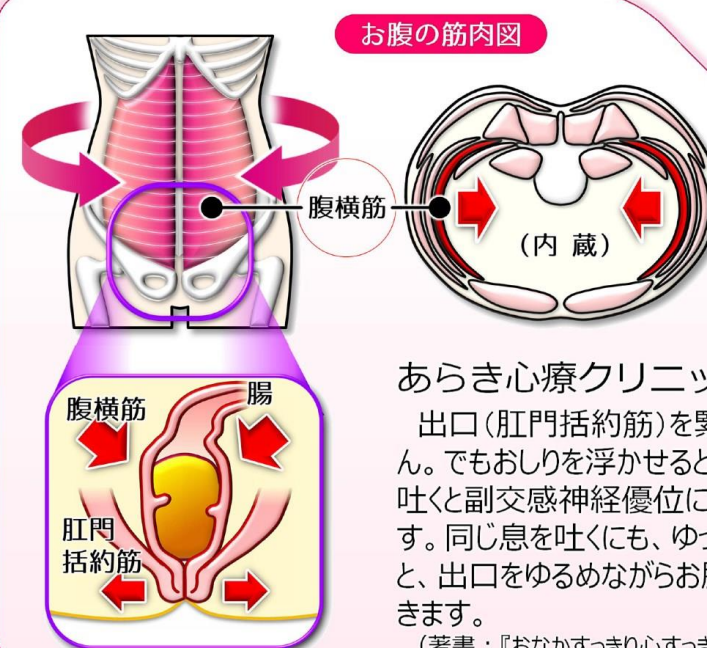
排便造影検査の写真

Pose おしりを上げる

3 手すりに手をつき、おしりをわずかも浮かすと、腹筋に大きな力が入り、最も出しやすい体勢を取れます。少しでもおしりが浮けば、腕は曲がっても構いません。
手すりが高い時は、片肘を手すりにのせて体重を預け、片手を股の間の便座に手をつけてお尻を浮かすと、腹筋に力が入ります。

息のコツ

トイレで便をしている時に、咳や鼻をかんてみて下さい。その時の、お腹を締めるように動く腹横筋を意識しましょう。息を半分くらい吐いたタイミングで、手すりに手をつき、おしりを少し浮かして腹筋力を高め、いきんでみてください。



専門医による指導

深腹式呼吸と
腹横筋排便法について

あらき心療クリニック 院長 荒木隆次医師

出口(肛門括約筋)を緊張させると、出るものもなかなか出ません。でもおしりを浮かせるとそれだけで出口は少しゆるみます。息を吐くと副交感神経優位になるためさらに緊張がゆるむこととなります。同じ息を吐くにも、ゆっくりしっかり鼻をかむような感じで息を吐くと、出口をゆるめながらお腹がしぼれるように腹圧をかけることができます。

(著書：『おなかすっきり心すっきり—腹横筋を使ったお通じ改善法』など)