

背中を支える美姿勢座椅子 3

取扱説明書

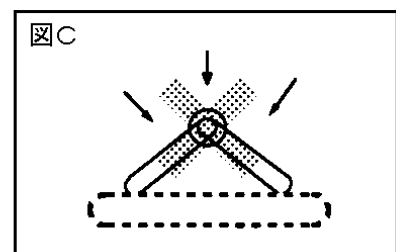
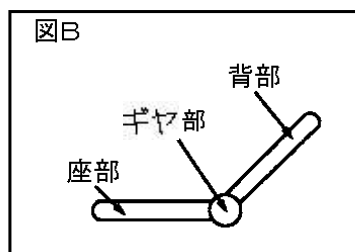
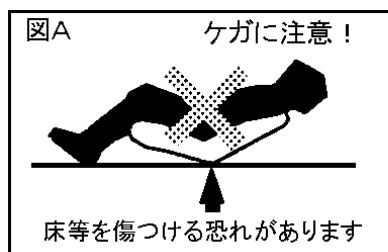
このたびは「背中を支える美姿勢座椅子3」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
安全にご使用いただくため、この「取扱説明書」をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
また、この「取扱説明書」は必ず保管し、必要なときにお読みください。

<商品開封時のご注意>

商品開封の際、使用していますウレタンフォームや接着剤などのおいを感じる場合があります。
においが気になる場合は、室内を十分に換気してください。
また、商品を風通しの良いところで陰干ししていただくと、徐々ににおいは弱くなります。

<使用のご注意>

- * 本体の側地カバーは洗濯できません。ファスナーは製造都合のものなので開けないでください。
- * 座椅子の目的以外に使用しないでください。また、座椅子の座面以外には絶対に座らないでください。
- * 座椅子の座面、背の各部には絶対に立ちあがらないでください。転倒し、ケガや破損の原因になります。
- * 座椅子の上に乗ったり、飛び跳ねたりしないでください。転倒し、ケガや破損の原因になります。
- * 座椅子の背もたれを後方に傾けるような座り方はお避けください。転倒や破損の原因になります。（図A参照）
- * 同時に二人以上で使用しないでください。
- * 座椅子の背もたれに強い衝撃をかけたり、シーソーのように使用したりしないでください。転倒したり、床面を傷つけたり、ケガや器具の破損の原因になります。（図A参照）
- * 乳幼児の一人での使用や、仮寝のベッドがわりの使用はお避けください。窒息やケガの原因になります。
- * 床面の平らなところで水平になるように使用してください。ガタツキ、転倒、変形の防止になります。
- * 高温多湿のところでのご使用はお避けください。カビやダニの発生の原因になります。
- * 直射日光のあたるところや冷暖房機器の吹き出し風のあたるところ、器具の近くでのご使用はお避けください。変色、劣化の原因になります。
- * 床面がフローリングや畳で使用する場合、ジュータンやカーペット等の敷物を敷いてください。床面や畳のキズ防止になります。
- * 素肌や衣服が濡れた状態でのご使用はお避けください。側地カバーのシミ、汚れや劣化の原因になります。
- * ギヤでリクライニングする部分には、手や足を入れたり、立ったり座ったりしないでください。ケガをするおそれがあります。（図B参照）
- * 図Cの状態、矢印の方向に荷重をかけないでください。破損の原因になります。



<お手入れ方法>

著しい汚れを落とす場合は、薄めた中性洗剤をご使用ください。シンナー、ベンジン、アルコール等の有機溶剤、漂白剤、化学雑巾等は使用しないでください。側地カバーの変色や色落ち、劣化の原因になります。
なお、本体に最初からかぶせてある側地カバーを取り外して洗濯しないでください。破損の原因になります。

「背中を支える美姿勢座椅子3」のリクライニング構造について

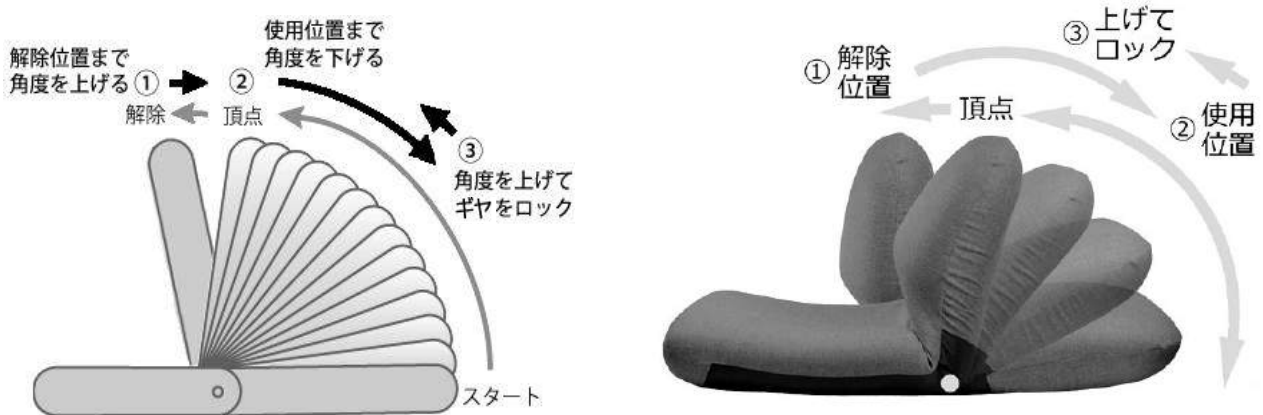
「背中を支える美姿勢座椅子3」は背部の2カ所が動き、体圧を分散し、姿勢をキープする構造です。

【背もたれの角度調節ギヤの説明】

スタートから頂点までの間、2度ずつの細かな間隔でロックし、角度調節できます。(下図参照)

調節するにはギヤのかみ合う“カチツ”という音を確認してください。音のする位置でギヤがロックします。

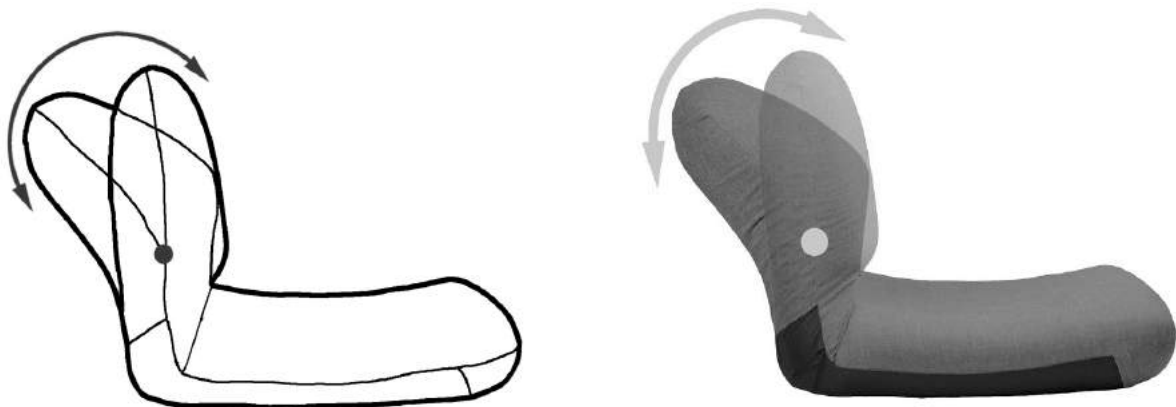
角度を下げる場合は、解除の位置まで角度を上げた後、使用したい位置の近くまで角度を下げ、そこから再度角度を上げてギヤをロックしてください。



【背もたれ中間部の説明】

背もたれ中間部は下図のように、一定の範囲で自由に動きます。(下図参照)

背もたれがフィットしないときには、中間部を手で動かし、背もたれのあたり具合を調整してください。



<品質表示>

外形寸法	幅 480mm × 奥行 590 (590~950) mm × 高さ 480mm
構造部材	金属 (鋼)
張り材	ポリエステル 100%
クッション材	ウレタンフォーム
原産国	日本

「背中を支える美姿勢座椅子3」のリクライニング操作方法

①お届けした座椅子は水平な状態です。

カチッと音のする位置でギヤが止まります。



音は左右のそれぞれのギヤからします。

②左右のギヤが同時に動くように操作してください。

背の中央を操作すると左右ギヤが均等に動きます。



片方だけがロックした状態で使用すると故障の原因になります。

*角度を下げる時は下図をご参照ください。

③解除の位置までしっかりと押してください。

ストッパー機能がありますから、止まるまで前に押してください。



解除位置まで前に押した後背は水平の方向に戻ります。

④使いたい角度まで戻します。

使用する位置まで背もたれの角度を下げます。



スムーズに操作しないと、途中でロックする場合があります。

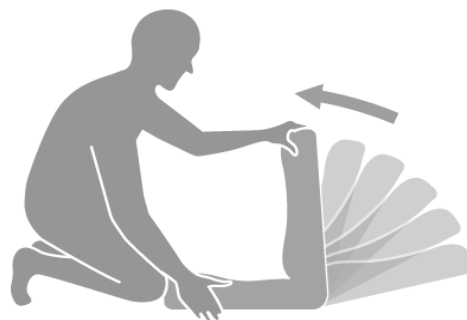
⑤背もたれを上げてロックします。

③に戻り同じ操作で角度を調節してください。



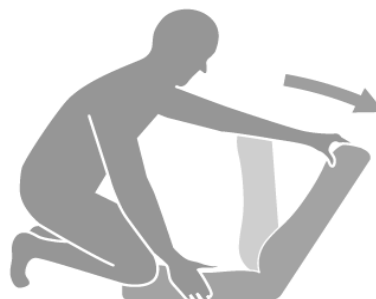
ゆっくり音を確認しながら操作してください。

操作方法



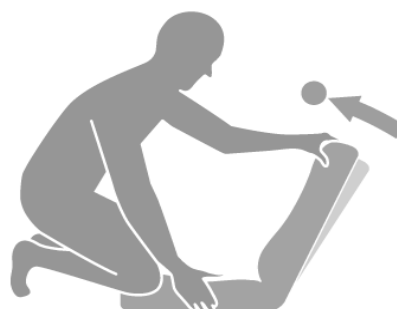
1 解除

背もたれを手前に倒してロックを解除します。



2 フリー

背もたれをお好みの角度にあわせます。




3 ロック

背もたれを少し引いてロックさせます。

「背中を支える美姿勢座椅子3」の正しい座り方

2カ所が動く独自の背もたれは、座ったときにお尻に集中する体重圧を背中にも分散して減少し、座ったときに崩れてしまう、背骨のS字カーブを補助して腰の負担軽減をサポートする構造です。その機能を正しく使うためには、少しだけ座り方にコツが必要なので、そのコツを紹介します。

～正しく座ってリラックス～















<p>① 最初は座椅子の背もたれを一番立てた状態にしてお尻をできるだけ背もたれに近づけて深く座り、</p>  <p>①深く座る</p>	<p>⑧ 動きの順番は 図の1→2→3 のイメージです。</p> 
<p>② ヘソから上の背中を座椅子の背もたれに乗せる感覚でもたれ、</p> <p>③ 軽く後方に背すじを伸ばします。</p>  <p>②乗せる感覚</p> <p>③軽く伸ばす</p>	<p>⑨ 肩の力をすっと抜いて胸を開き、頭が背骨の上に乗っすぐに乗っている感覚で背にもたれます。背もたれに「背中に乗せる感覚」でリラックスしてください。</p>  <p>以上が正しく座るコツです。</p>
<p>④ 首だけを動かして軽くおじぎをする感じで頭を前に倒します。</p>  <p>④軽くおじぎをする</p>	<h2>ご注意！</h2> <p>「背中を支える美姿勢座椅子」は、頭部の支えがないため、首が少し疲れると感じる場合もあります。しかし、コツを覚えて背にもたれると胸部が楽な感覚で開いて頭部も安定し首から肩もリラックスして座れます。</p> <p>但し、使用感には個人差があります。どうしても安定して座れない場合や座っていて違和感を感じる場合には無理せず、使用を中止してください。</p> <p>(特許第5856458号・特許第5886157号)</p>
<p>⑤ 首を自然な位置に戻し、</p> <p>⑥ 耳と肩をつなぐラインが床とまっすぐ垂直になり</p> <p>⑦ 鼻とへそが体の中心でまっすぐなイメージの姿勢を意識して座ってください。</p>  <p>⑤後ろに戻す</p> <p>⑥自然な位置</p> <p>⑦鼻とへそがまっすぐ</p> <p>⑥耳と肩がまっすぐ</p>	

「背中を支える美姿勢座椅子3」を使った簡単ストレッチ方法

背中動きに合わせて支える背もたれ機能を使い、座ったままで簡単に無理のないストレッチができます。テレビやビデオを見ながら、音楽を聴きながら、気軽に無理なく身体を伸ばしてリフレッシュしましょう。

ご注意！

背もたれ角度で身体の負担が変わります。最初は必ず背もたれを一番立てた状態に設定してストレッチしてください。慣れてきたら身体に無理のないお好みの角度に設定してください。ストレッチするときには、ゆったりと呼吸をしながら、痛みを感じない範囲で行ってください。ストレッチは各5回または10秒ずつが目安です。過度なストレッチは絶対におやめください。

<p>背筋のストレッチ おへそを覗き込むように前方へ伸ばす。</p>  <p>背もたれに背中を乗せて後方へ伸ばす。 (天井を見上げる程度の無理のない範囲で伸ばす。)</p> 	<p>肩甲骨まわりのストレッチ 背もたれに背中を乗せて肩を上下に伸ばす。 (肩の動きを意識して上下させる。)</p>   <p>背もたれに背中を乗せて肩を前後に伸ばす。 (腕の動きをつけて肩を前後に動かす。)</p> 
<p>脇腹のストレッチ(左右両方向) 背もたれに腕を乗せ、脇腹でもたれて伸ばす。</p> 	<p>背もたれに背中を乗せて左右の肩を大きく回す。 (腕の動きを利用して左右の肩を大きく回す。)</p>  
<p>首筋のストレッチ(左右両方向) 片手を背もたれにかけ、反対の手で伸ばす。</p>  <p>両手で頭頂部を抱え、前に引き下げて伸ばす。</p> 	   

側地カバーのお手入れについて

外観・座り心地・機能を保つため、側地カバーのお手入れをお願いします。

側地カバーの片寄りについて

ご使用の状況によっては、側地カバーが片寄ることがあります。

そのままご使用になると、側地カバーが大きく片寄り、不具合が起こることもあります。

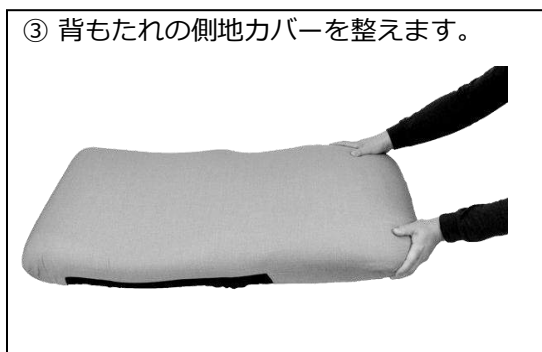
側地カバーが片寄ったときには、お手数ですが、側地カバーを整えてください。

側地カバーを整えるときのご注意！

- ・側地カバーは本体から取り外さないでください。
- ・側地カバーを整えるときは、ケガや破損に注意して、無理な力を入れずに整えてください。
- ・側地カバーを整えるときは、部分的に整えてから全体を整えてください。

側地カバーの整え方について

- ①まず、座椅子を平らな状態にします。
- ②次に、座面の側地カバーを少しずつ動かし、整えてください。
- ③続いて背もたれの側地カバーを少しずつ動かし、整えてください。
- ④背もたれをリクライニングして、側地カバー全体を確認します。
- ⑤再度整える場合には、①へ戻ります。



(画像はイメージです。)

側地カバーのお手入れについて

- ・毛髪やホコリなどは粘着テープクリーナーで取ってください。
- ・著しい汚れを落とす場合は、薄めた中性洗剤をご使用ください。
- ・シンナー、化学雑巾等は使用しないでください。側地カバー劣化の原因になります。

当社の製品は品質検査を経て製作しておりますが、万が一不具合等ございましたら
お買い上げいただいた販売店までご連絡をお願いいたします。



製造元 株式会社ヤマザキ

〒350-0276 埼玉県坂戸市戸口439-1