DOCTORAIR

取扱説明書



フットケアプレミアム

FOOT CARE PREMIUM / EFC-01

このたびはドクターエア製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

●安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

●取扱説明書に記載しているイラストはイメージ図です。

060

目次

はじめに

安全のために……3
各部の名称と付属品……10
本体のボタンとディスプレイの機能……13
リモコンの機能……16

準備

ACアダプタを取り付ける……17
リモコンに電池をセットする……18

使いかた

フットケア プレミアムを使用する……20

その他

お手入れと保管について……25
故障かなと思ったら……26
主な仕様……27
保証とアフターサービス……29

安全のために

お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項は必ずお守りください。

警告・注意について 誤った取扱いをしたときに生じる危険や 損害の程度を区分し、説明しています。	
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの。
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

図記号の例 お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。	
禁止	してはいけないこと。
必ず守る	必ず行うこと。

⚠警告

禁止

●次の方は使用しない。
- ペースメーカーなどの電磁障害の受けやすい体内埋め込み型医用機器を使用している方
- 人工心肺などの生命維持用医用電気機器を使用している方
- 心電計などの装着型医用電気機器を使用している方

上記に当てはまる方は、本製品を使用中の方の脚部にも触れないこと。

本製品を、ペースメーカーなどの体内埋め込み型医用電気機器を装着した方の装着部位に近づけない。

- 医師から運動を禁止されている方
- 脚部に重度の血行障害がある方
- 発熱している方
- 妊娠中や妊娠の可能性がある方、出産直後の方
- 静動血栓症の方、またはその疑いがある方
- 足裏に傷のある方
- 股関節やつま先にかけての範囲にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- めまい、ふらつきなどの平衡感覚に異常のある方、また平衡感覚に影響が出る薬を服用している方
- 腱鞘炎、むち打ち症、頚椎損傷、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、腰痛、坐骨神経症などの整形外科的疾患の方
- 背骨に異常のある方

⚠警告

禁止

●次の部位には使用しない。
- 足裏、ふくらはぎ、太もも以外の部位
- 傷口などの粘膜部位
- 整形手術をした部位
- 金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んである部位

●自ら意思表示ができない方や操作が行えない方に使わせない。
●また、一人での運動に不安のあるご高齢の方などは、必ず成人の介添えのもとで使用する。（事故・ケガの原因）
●子供に使わせない。また、本製品の上で遊ばせたり、上にのせない。（事故・ケガの原因）
●こたつの中や暖房器具の近く、ホットカーペットの上などで使用しない。（事故・ケガの原因）
●エクササイズ以外の目的で使用しない。（ケガ・体調不良の原因）
●濡れた手で本体やACアダプタには触れない。（感電の原因）
●ACアダプタを破損するようなことはしない。 傷つける、加工する、引っ張る、無理に曲げる、ねじる、重いものをのせる
（感電、ショートによる発火・火災の原因）
●他の電気製品・美容機器などと使用しない。（気分の悪化、体調不良の原因）
●乳幼児や小さなお子様の手の届く場所、ペットが触れる場所に置かない。（思わぬ事故の原因）
●浴室や湿気の多い所で使用したり、保管しない。（感電の原因）
●本体は水洗いしない。（感電やショートによる火災などの原因）
●本体表面のEMSプレートに金属を接触させない。（感電の原因）

⚠警告

必ず守る

●次の方は必ず医師とご相談の上、使用する。
- 心臓疾患の既往歴がある方
- アレルギー体質の方
- 脚部や皮ふに知覚障害や異常（感染症、皮ふ炎や傷など）のある方
- 血行障害のある方
- 悪性腫瘍のある方
- 脳神経に異常を感じている方（てんかんなど）
- 糖尿病など高度の末しょう循環機器障害による知覚障害のある方
- 脚部の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性疼痛性疾患のある方
- 骨粗しょう症など、骨に異常がある方
- 腰より上の体内にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- 血圧に異常がある方
- 太ももからつま先にかけての範囲に刺青（タトゥー）を入れている方
- 身体に異常を感じている方
- 長期間、運動していない方
- その他医療機関で治療中の方
- 安静を必要とする方や体力の衰えた方
- 体温38℃以上（有熱期）の方/ ：急性炎症症状（倦怠感、悪寒、血圧変動など）の強い時期や衰弱しているとき
- 医師の治療を受けているとき
- 上記以外に特に身体の異常を感じている方

●ご使用中にめまいや吐き気、痛みなど、身体に異常があらわれたり、感じたりした場合は、直ちに使用を中止し、不快感が続く場合は医師に相談する。（事故・体調不良の原因）

●1日の使用時間は30分以内にする。

●身体に過度の負担をかける使用をしない。（事故・体調不良の原因）

●ご使用前に必ず製品に損傷がないか確認し、異常が発見された場合は使用せず、ドクターエアお客様相談窓口に相談する。（ケガ・事故の原因）

●初めてご使用になる方や長時間ご使用にならなかった方、ご高齢の方などは、使い慣れるまで弱いレベルで使用する。

●寒い場所から暖かい場所に移設したり、室温が急激に上がった直後は、内部が結露する場合がある。大きな変化があった場合は、一時間ほど置いてから電源を入れる。

●コンセントや配線器具の定格を守る。

●AC100Vで使用する。

●電源プラグ・器具用プラグは根元まで確実に挿し込む。（感電や発熱による火災の原因）

⚠警告

分解禁止

●分解・改造は絶対にしない。（発火、事故、故障の原因）

電源プラグを抜け

●異常・故障時に直ちに使用を中止する。
コンセントからACアダプタの電源プラグを抜く。（発煙、発火、感電の原因）
〈異常・故障例〉
本体、ACアダプタが
- 変形したり、異常に熱い
- 異常音や異臭・煙発生

すぐにドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

⚠注意

 禁止	●他の製品、機器などと同時に使用しない。（事故・体調不良の原因） ●本製品を使用中の脚部に、他の人が触れない様にする。 特に小さなお子様、ペットが触れない様にする。 ●本製品の上に立ち、跳んだり跳ねたりしない。（事故・ケガの原因） ●本製品を落としたり、重いものをのせたり、強い衝撃を加えない。（発火・感電・故障の原因） ●同時に複数人で絶対に使用しない。（事故・ケガの原因） ●飲酒中や飲酒後は使用しない。（事故・ケガの原因） ●医療行為には使用しない。 ●浴室など湿気の多い場所では使わない。（感電の原因） ●取扱説明書に記載されている用途以外には使用しない。（ケガ・故障の原因）
 必ず守る	●使用中または使用後に痛みや不快感を感じたり、肌荒れ、発疹、赤み、かゆみ、やけど、 炎症などの異常があらわれたりしたときは使用を中止し、医師に相談する。（症状悪化の原因） ●本製品から異臭、異音がする場合、または内部に水などの異物が入り込んだ場合は、直ちに電源を切る。（ショートや故障、発火の原因） ●身体や肌に異常を感じた場合は、直ちに使用を中止し、医師に相談する。（事故や体調不良の原因） ●むやみにEMSのレベルを強くしたり、長時間使用しない。（筋肉疲労や、皮ふのヒリヒリ感、赤みの原因） ●本製品を使用する時は、金属製など通電するアクセサリー類を外す。（EMSプレートにアクセサリーが触れると事故やケガ、破損の原因） ●食後は十分に時間を置いてから使用する。（体調不良の原因） ●本製品を移動させる際は、指や手を隙間に入れない。（指挟みの原因） ●水平で安定した場所に設置する。（不安定な場所に設置すると、本体が倒れ、事故やケガ、故障の原因）

⚠注意

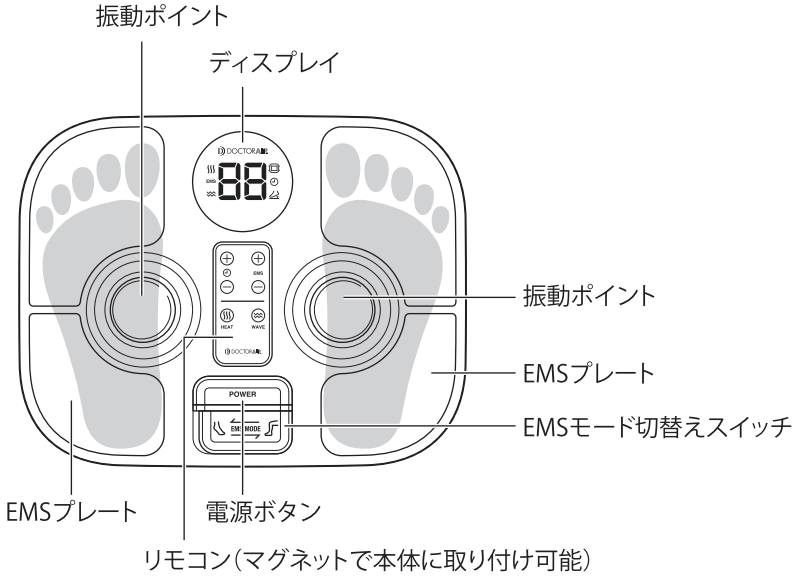
 電源プラグを抜け	●本製品を移動させる際は、電源を切り、本体からACアダプタジャックを抜いてから行う。（事故やケガ、故障の原因） ●お手入れの際は、必ず電源を切り、 ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜く。（感電の原因） ●使用時以外は、電源を切り、 ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜く。（思わぬ事故の原因） ●雷が鳴り始めたら、直ちに主電源を切り、 ACアダプタの電源プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

各部の名称と付属品

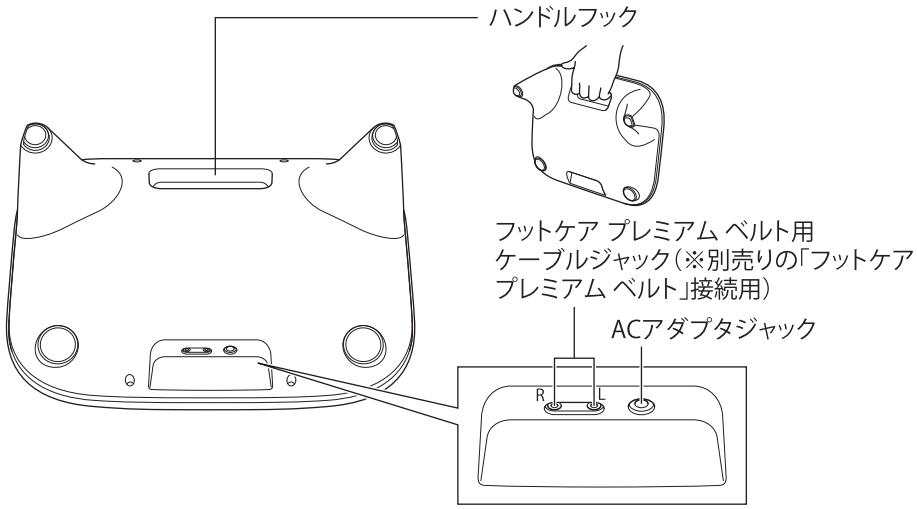
本体

本体のボタンや表示部については、「本体のボタンとディスプレイの機能」（13ページ）をご覧ください。

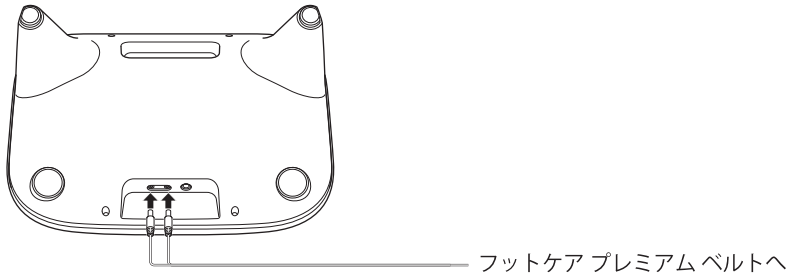
正面



背面

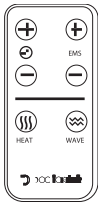


フットケア プレミアム ベルト用ケーブルジャック接続

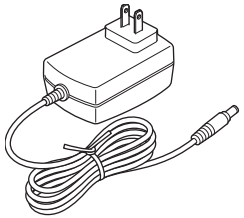


付属品

リモコンのボタンについては、「リモコンの機能」（16ページ）をご覧ください。



リモコン
（ボタン電池（CR2025）付）

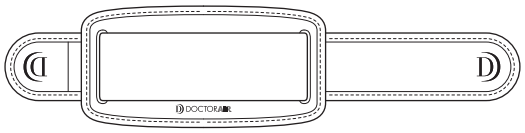


ACアダプタ

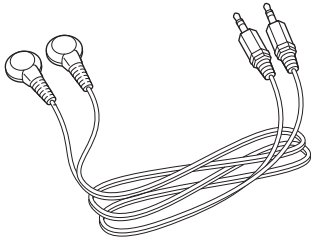


取扱説明書
（保証書付き）

別売り品



フットケア プレミアム ベルト×2

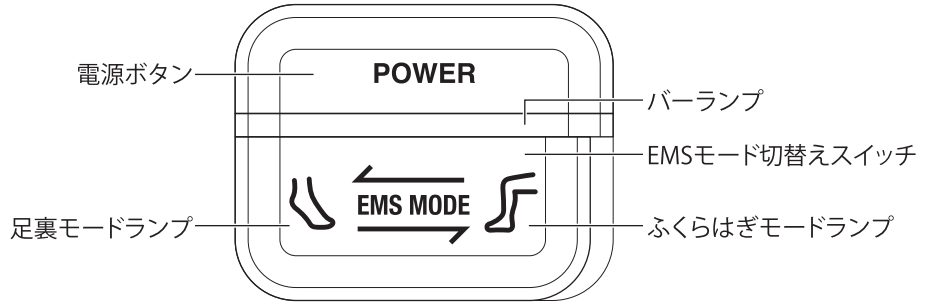


ケーブル

使用方法は、フットケア プレミアム ベルトの取扱説明書を確認してください。

本体のボタンとディスプレイの機能

本体には、次のボタン、ランプ、スイッチが用意されています。

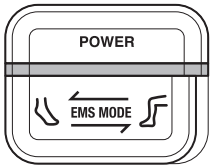
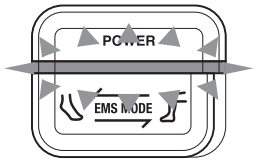
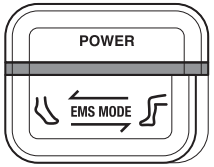
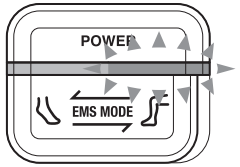
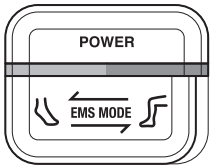


電源ボタン
長押し(約1.5秒)で電源のオン/オフを切り替えます。

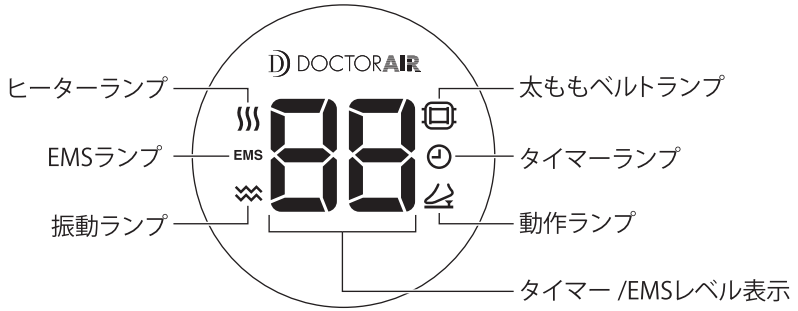
EMSモード切替えスイッチ
EMSモード切替えスイッチを左にスライドすると『足裏モード』、右にスライドすると『ふくらはぎモード』に切り替わります。
選択したモードのランプが青色に点灯します。

足裏モード時	青色点灯	
ふくらはぎモード時	青色点灯	

バーランプ
機能によって色が変わります。

EMS使用時	青色点灯	
(低温)ヒーター使用時	オレンジ色点滅	
(高温)ヒーター使用時	オレンジ色点灯	
(低温) EMS+ヒーター使用時	青色(左側) +オレンジ色(右側)点滅	
(高温) EMS+ヒーター使用時	青色(左側) +オレンジ色 (右側)点灯	

ディスプレイの機能



ヒーターランプ
ヒーター動作時に点灯します。

EMSランプ
EMS動作時に点灯します。

振動ランプ
振動動作時に点灯します。

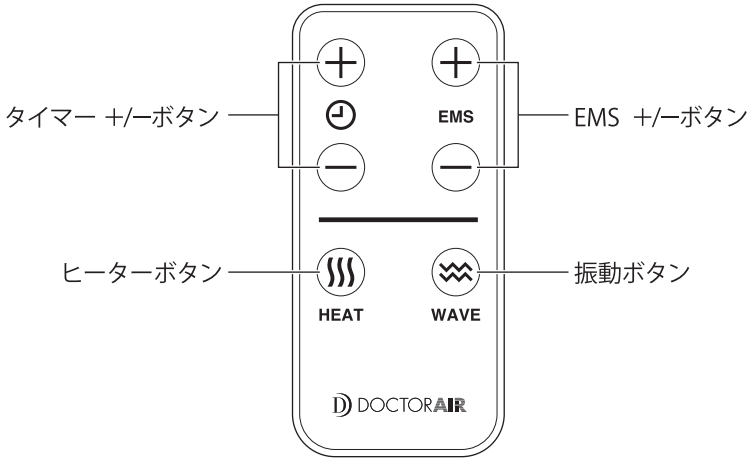
太ももベルトランプ
フットケア プレミアム ベルト(※別売り)接続時に点灯します。

タイマーランプ
タイマー表示時に点灯します。

動作ランプ
電源がオン状態で、EMS 電極に接触していない時に点灯します。

タイマー/EMSレベル表示
タイマーの残り時間、及びEMSレベルを表示します。
※EMS動作時 ： EMSレベルとタイマーの残り時間が交互に(約5秒間ごと)に表示されます。
※振動またはヒーター動作時(EMS未使用時) ：タイマーの残り時間が表示されます。

リモコンの機能



タイマー+/−ボタン
動作時間を設定します。
＋：動作時間を増やします
−：動作時間を減らします

EMS+/−ボタン
EMSのレベルを設定します。
＋：EMSのレベルを上げます
−：EMSのレベルを下げます

ヒーターボタン
ヒーターレベルを設定します。
ボタンを押すたびに、ヒーターレベルは下記の様に切り替わります。
低温→高温→オフ→低温…の繰り返し

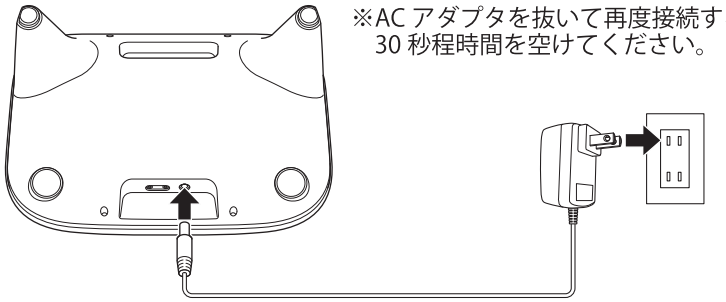
振動ボタン
振動のオン/オフを切り替えます。

ACアダプタを取り付ける

次の手順でフットケア プレミアムを設置し、ACアダプタを接続してください。

事前確認

• 水平で硬く安定した場所に設置しているか?
（本体が移動したり、がたつきや異常振動、異音が発生する可能性があり、事故や故障の原因）



※AC アダプタを抜いて再度接続する際は、30 秒程時間を空けてください。

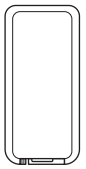
1 付属のACアダプタを本体のACアダプタジャックに接続します。

ご注意
奥までしっかりと挿し込んでください。

2 コンセントにACアダプタの電源プラグを根元までしっかりと挿し込みます。
挿し込み完了後にブザーが鳴ります。

リモコンに電池をセットする

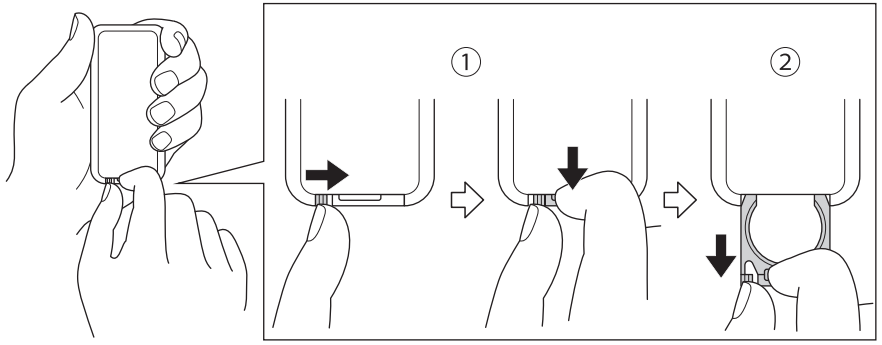
<リモコン>
表


裏


<電池ケース>

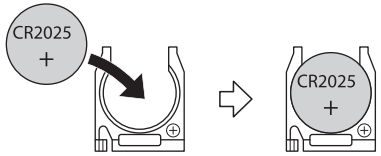

<コイン型リチウム電池>


1　電池ケースを右側につまみ、引っ張り出します。

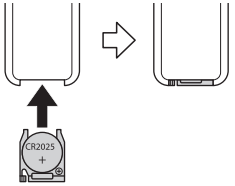


①左側の溝に爪などを掛けて右にスライドします。
②上記①の状態を保ちながら、右側の溝に爪などを掛けて下に引き出します。

2　取り外した電池ケースの表示に従って電池をセットしてください。
※電池の極性(+・ー)を確認して正しくセットしてください。



3　電池ケースをリモコンにしっかりと差し込んでください。



リモコン電池に関するご注意

- 付属の電池は動作確認用です。通常より寿命が短い場合があります。
- 長期間使用しない場合は、電池の液漏れによる故障を防ぐため、電池を外して保管してください。
- 電池の溶液が目に入ったり、身体や衣服に付いた場合は、直ちにきれいな水で洗い流し、医師にご相談ください。
- 使用済みの電池は、自治体の条例に従って廃棄してください。
- 乳幼児や小さなお子様の手の届く場所、ペットが触れる場所に保管しないでください。誤飲など思わぬ事故を招く原因になります。

フットケア プレミアムを使用する

本製品には、15段階のEMS、振動、ヒーター機能が搭載されています。
ご自身に合ったレベル、機能を選択してください。
初めて使用する時や、使い慣れるまでは弱いレベルで使用してください。
※慣れていない状態でレベルを強くしすぎると、足がつることがあります。

ご使用になる前に

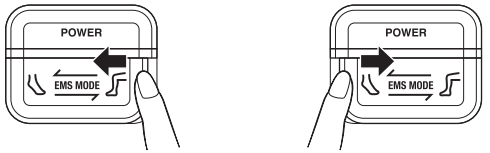
- ご使用前に電源ボタンやランプなどが正常に動作することを確認してください。
- 靴下やストッキングなどを履いた状態では使用できません。裸足の状態で使用してください。

1 ACアダプタを接続します。

ブザーが鳴り、電源が入ります。本体ディスプレイのタイマー /EMSレベル表示が「15」表示になり、タイマーランプが点灯します。操作が可能な状態になります。
※約3分間何も動作がない場合はブザーが鳴り、電源がオフになります。

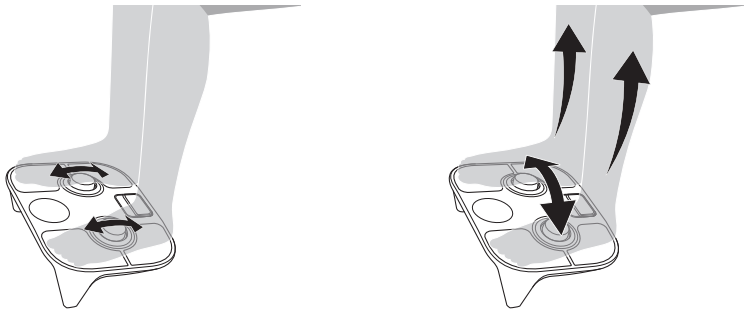
電源オフの状態から動作を開始する場合は
本体の電源ボタンを長押し(約1.5秒)します。 ブザーが鳴り、電源が入ります。
※本体ディスプレイの表示は、 ACアダプタを接続した時と同様です。

2 本体のEMSモード切替えスイッチでお好みのモード(足裏/ふくらはぎ)を選びます。



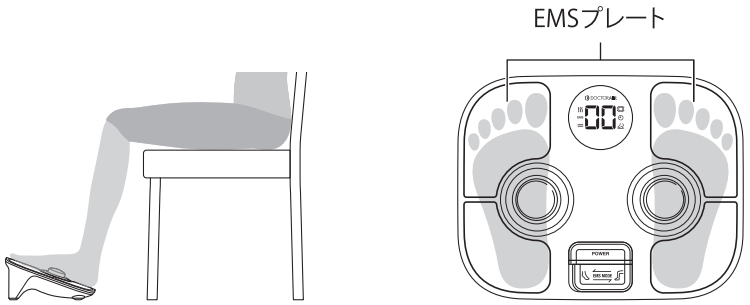
足裏モード	足裏の前後のプレートの間でEMSが機能し、足部の内在筋を集中的にトレーニングします。
ふくらはぎモード	脚を通して左右のプレート間でEMSが機能し、足裏からふくらはぎまでをトレーニングします。

足裏モード　　ふくらはぎモード



※別売りの「フットケア プレミアム ベルト」を本体に接続すると太ももベルトランプが点灯し、太ももモードに自動で切り替わります。

3 椅子に座り、EMSプレートの上に両足裏がそれぞれ密着するようにしっかりと置きます。



無理のない姿勢で、自然にひざを曲げた状態でご使用ください。

※立った状態で使用すると電気刺激の強弱により、バランスを崩し転倒してケガをするおそれがあります。

※裸足の状態で使用してください。足裏がEMS電極に接触していない時は、動作ランプが点灯します。

※汗や汚れをふき取ってから使用してください。

※EMS モード動作中にモードを切り替えると、全ての動作が終了しタイマーがリセットされます。

4 タイマーを設定します

リモコンのタイマーボタン+/−を押してタイマーを設定します。
ボタンを押すたびに、動作時間が増減します。

- 初期設定：15分
- 設定範囲：5分、10分、15分、20分、25分、30分

※動作中、タイマーを変更することはできません。

※タイマー終了後にブザーが鳴ります。

＜タイマーがリセットされる場合＞

- 各動作（EMS/温熱/振動）すべて停止後
- EMSのモード（足裏/ふくらはぎ/太もも）を変更した時
- ACアダプタを接続した時

＜タイマーがリセットされない場合＞

- 動作（EMS/温熱/振動）変更、動作追加、動作削除した時
- EMSレベルを変更した時

＜EMS動作時＞

EMSレベルとタイマー残り時間が約5秒ごとに交互に表示されます。

5 動作の設定をします

設定した動作が開始します。

振動のオン/オフ

リモコンの振動ボタンを押して振動のオン/オフを切り替えます。
振動ランプが点灯します。

ヒーターのオン/オフ

リモコンのヒーターボタンを押してヒーターレベルを設定します。
ヒーターランプが点灯します。
ボタンを押すたびに、ヒーターレベルが下記の様に切り替わります。
低温→高温→オフ→低温…の繰り返し

EMSレベル
リモコンのEMSボタン+/ーを押してEMSレベルを設定します。
ボタンを押すたびに、EMSレベルが１つずつ増減します。
• 初期設定：0
• 設定範囲：0 ～ 15
EMSレベルを1に設定した段階で、EMSの動作が開始します。

6 タイマーが終了すると動作は自動的に停止します。
自動停止後約3 分間操作を行わないとブザーが鳴り、電源がオフになります。

途中で動作を停止するには
本体の電源ボタンを長押し（約1.5秒）するとブザーが鳴り、本体の電源がオフになります。

足裏に電気刺激を感じないと思ったら・・・
裸足の状態で使用していますか?
足をのせる位置は正しいですか?
足裏が乾燥していませんか?
足裏が乾燥していると、電気刺激を感じにくい場合があります。

このような場合は足裏の水分を補填するために、以下をお試しください。
• お風呂上りなど足裏の水分量が十分なときに使用する
• 足裏の下に左右１枚ずつ水で濡らした薄手の布やアルコールを含まないウエットティッシュを敷いて使用する
• 足裏の角質ケアをしてから使用する
※足裏にボディクリームなどを塗っていると、足裏が検知されない場合があります。

お手入れと保管について

お手入れについて

ご注意
• お手入れの前に、必ず電源を切ってください。
• シンナー・ベンジン・アルコールなどの溶剤や薬品類、熱湯は使用しないでください。故障や部品の割れ、変色などの原因になります。

本体は乾いた柔らかい布で汚れをふき取ってください。
汚れがひどい場合は、水で濡らして固くしぼったスポンジや、やわらかい布で拭き取ります。その後、乾いた布で乾ぶきしてください。

保管について
• 保管の際は、必ず電源を切り、ACアダプタをコンセントと本体のACアダプタジャックから抜いてください。
• ACアダプタのコードがねじれている場合は、ねじれを直して保管してください。
• 汚れやほこりをよくふき取り、お風呂や洗面所などの水場や湿気の多い場所、直射日光が当たる場所を避けて保管してください。
• 乳幼児や小さなお子様の手の届く場所や、ペットが触れる場所での保管はおやめください。
• 長期間保管される場合は、汚れやほこりが付着しないよう、カバーなどをかけて保管してください。

廃棄する場合は
廃棄の際は、お住まいの地方自治体の条例に従って処分してください。条例の詳しい内容は、各地方自治体にお問い合わせください。その他の付属品も、お住まいの地方自治体の廃棄区分に従って処分してください。

故障かなと思ったら

症状	確認していただくこと
電源を入れても動かない	• ACアダプタが本体のACアダプタジャックや、コンセントにきちんと接続されているか確認してください。
突然停止した	• タイマーによって自動的に停止したのではないかどうかを確認してください。 • ACアダプタが接続されているか確認してください。
AC アダプタの抜き差しで電源が入らない	• AC アダプタを抜いて、30 秒程待ってから再度、AC アダプタを接続してください。
刺激を感じない、刺激が弱い	• 靴下やストッキングなどは脱いで、裸足の状態で使用してください。 • 肌が乾燥している可能性があります。水またはぬるま湯で十分に濡らしてください。 • 強さを調節してください。 • 足をのせる位置や座る場所を調節してください。
振動が弱い	• ACアダプタが本体のACアダプタジャックやコンセントにきちんと接続されているか確認してください。
ヒーターが温まらない	• お使いになる環境によっては、ヒーターが最高温度に達しない場合があります。 • ACアダプタが接続されているか確認してください。
リモコンで本体を操作できない	• 「リモコンに電池をセットする」（18ページ）をご覧になり、電池が正しい向きでセットされているか確認してください。 • 本体の近くで操作してください。 • 電池が消耗している可能性があります。新しい電池に交換してください 。
使用時に製品から音がする	• 本製品は構造上、動作音が発生する場合があります。異常ではありません。

上記の方法でも直らない場合は、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

主な仕様

本体

製品名	フットケア プレミアム
型番	EFC-01
定格入力	DC12.0V 3.0A
定格消費電力	約 27W ※1
タイマー	約15分（デフォルト） 5 ～ 30分の間で設定が可能（5分刻み）
寸法	約W315mm×D245mm×H95mm
重量	約1,300g（本体のみ）
使用環境温度	＋10℃～＋40℃ 85%R.H.以下
保管環境温度	－10℃～＋65℃ 85% R.H.以下
ヒーター温度 ※2	高温：EMSプレート約42℃、 振動ポイント約40℃ 低温：EMSプレート約38℃、 振動ポイント約36℃
振動	5000±500rpm
周波数	2Hz ～ 100Hz
原材料	ABS、PC、PMMA、 ステンレス、 ゴム
付属品	リモコン（ボタン電池（CR2025）付）、ACアダプタ、 取扱説明書（保証書付）
生産国	中国

※1　EMS、ヒーター、振動が全てオンの場合
※2　使用状況・使用環境により異なります

ACアダプタ

モデル名（型番）	定格入力	定格出力
K36A120300J	AC100-240V 50/60Hz 0.9A	DC12.0V 3.0A
HA036A-120300UH	AC100-240V 50/60Hz 1.0A	DC12.0V 3.0A

保証とアフターサービス

使いかた、お手入れ、修理などのご相談は、お買い求めになった販売店またはドクターエアお客様相談窓口にご連絡ください。

保証書

お買い上げの際に「お買い上げ日」、「販売店名」欄の記入をご確認ください。また、内容をよくお読みになり、大切に保管してください。

修理を依頼されるときは

「故障かなと思ったら」（26ページ）をご確認ください。直らない場合や、同じような症状がたびたび生じる場合は電源コードを外し、次の内容をお買い求め先にご連絡ください。

お買い上げ日
製品型名：EFC-01
故障の状況（できるだけ具体的に）

修理に関するお問い合わせ

保証期間内に修理を依頼される場合は

保証書の規定に則って修理いたします。なお、保証期間中でも有料となる場合がありますので、保証書をよくお読みください。

保証期間：保証書に記載

保証期間終了後は

診断をして修理できる場合はご要望により、有料にて修理いたします。修理料金は次の内容で構成されています。

技術料：診断・修理・調整・点検などの費用
部品代：修理に使用した部品および補助材料代
修理品の運賃：修理品の往復の送料

補修用性能部品の保有期間

本製品の機能を維持するために必要な部品保有期間の目安は、製造終了から5年です。部品保有期間は目安であり、実際の期間は若干異なる場合がございます。
保有期間の終了をもって、保守対応は終了します。

海外でのご使用について

海外でのご使用は保証対象外です。使用環境や電源条件によるトラブルについて、当社は一切の責任を負いかねます。

その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談およびご不明な点については、
お買い求め先またはドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

定期点検のお願い

フットケア プレミアムの定期点検をお願いします

こんな症状はありませんか?	ご使用中止
●煙が出たり、異常なにおいや音がする ●ACアダプタが異常に熱い ●ACアダプタを動かすと、通電したりしなかったりする ●内部に異物や水が入った ●本体、ACアダプタに変形や破損がある ●その他異常がある	故障や事故防止のため、電源を切り、コンセントからACアダプタを抜いて、必ずお買い上げ販売店、またはドクターエアお客様ご相談窓口に点検、修理をご相談ください。