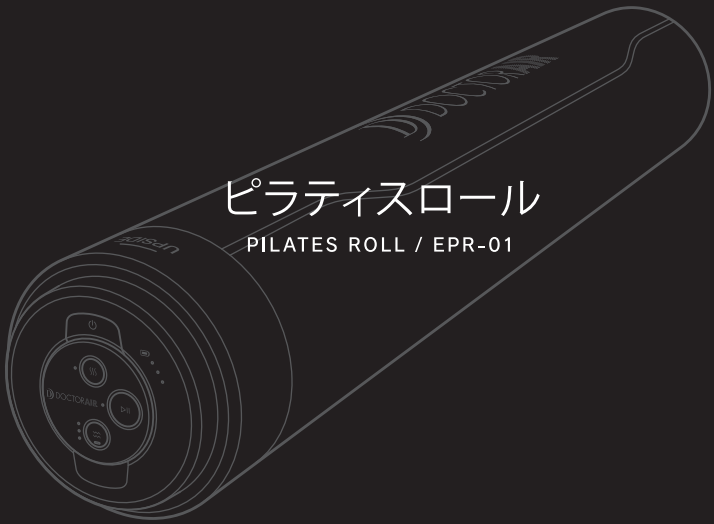
DOCTORAIR

取扱説明書



ピラティスロール

PILATES ROLL / EPR-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。

045

目次

安全のために ……3
各部の名称と付属品……9
操作部について ……10
充電する……13
リモコンに電池をセットする……15
リモコンの設定方法 ……16
ピラティスロールを使用する……17
お手入れと保管について……20
故障かなと思ったら……21
主な仕様……22
保証とアフターサービス……24

安全のために

安全上のご注意

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。	
	してはいけないこと。
	必ず行うこと。

⚠警告

禁止

●自ら意思表示ができない方や操作が行えない方には使用させない。 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）

●医師から運動を制限されている方は使用しない。（症状悪化の原因）
例：心臓疾患・急性疾患・有熱性疾患・血圧異常・血栓（塞栓症）・重度の動脈瘤・急性静脈瘤・各種皮膚炎および皮膚感染症（皮下組織の炎症を含む）、けいつい（頸椎）症、薬を服用中の方、健康が特にすぐれない方、疲労が激しい方など

●首の前方および頭部には使用しない。（事故・ケガの原因）

●アクセサリー、マフラー、ベルトをつけたままで使用しない。

●子供に本製品の上で遊ばせたり、上にのせたりしない。（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・感電の原因）

●本製品の最大適応体重は120kgのため、最大適応体重をオーバーして使用しない。 （故障の原因）

●本製品は防水仕様ではないため、濡れた手で本体に触れない。（感電・故障の原因）

●ACアダプタ・USBコードを破損するようなことはしない。（感電、ショートによる発火・火災の原因）
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、本体に巻き付ける、束ねて使用する

充電池について

●本製品はリチウムイオン電池内蔵のため、次のようなことは絶対にしない。
- 加熱や火中投下
- 高温環境でのご使用、充電、放置
- こたつや布団に入れてのご使用、充電
- 毛布などを被せてのご使用、充電
- 直射日光が当たる場所や炎天下の車内など高温になる場所でのご使用、充電、放置

⚠警告

禁止

● 性能の劣化したリチウムイオン電池を使用しない。
性能の劣化したリチウムイオン電池の使用を続けると、発煙・発火など重大な事故につながる恐れがあります。

●下記のような異常を感じた場合は直ちに使用を中止し、ドクターエアお客様相談窓口までご相談ください。
- 電池の膨張・異音・異臭
- 充電しても動作しない
- 極端に使用時間が短くなった
- 充電中に熱くなる

必ず守る

●次の方は必ず医師と相談の上、使用する。（事故・体調不良・症状悪化の原因）
- ペースメーカーなどの電磁障害の受けやすい体内植込み型医用電子機器を使用している方
- 悪性腫瘍のある方
- 心臓に障害のある方
- 重度の血行障害がある方
- 温度感覚喪失が認められる方
- 妊娠中や妊娠の可能性がある方、出産直後の方
- 糖尿病など、高度の末しょう循環器障害による知覚障害のある方
- 高血圧の方、紫斑になりやすい方
- 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
例：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
- めまい・ふらつきなど平衡感覚に異常のある方、平衡感覚に影響が出る薬を服用している方
- 骨粗しょう症、脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性（疼痛性）疾患の方
- 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
- 医師の治療を受けている方
- 上記以外に特に身体の異常を感じている方

⚠警告

 必ず守る	●次の部位に使用する際は、必ず医師に相談する。(体調不良・症状悪化の原因) ・整形手術をした部位 ・皮膚の下に金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んでいる部位・皮膚トラブルの ある部位/例:アトピー性皮膚炎、顔面黒皮症、皮膚の炎症、かゆみやほてりのある部位、物理的刺激などによる病的なシミやあざ、敏感肌、ケロイド体質等・痛覚、知的障害を起こしている部位・陰部・骨折部位 ●使用中、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) ●身体に過度の負担をかけて使用しない。(事故・体調不良の原因) ●使用前に操作ボタンが正常に動作するかを確認し、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) ●初めてお使いになる方や長期間使用されなかった方は、慣れるまでレベル1で使用する。(ケガ・体調不良の原因) ●使用中はほかの作業を行わない。(ケガ・事故の原因) ●コンセントやテーブルタップの定格を守り、交流100Vで使用する。(火災、故障の原因)
 電源プラグを抜け	●異常・故障時には直ちに使用を中止する。ACアダプタ使用時は、コンセントからACアダプタを抜く。(発煙、発火、感電の原因) 異常・故障例: 本体、アダプタ、コードが傷んでいたり、変形したり、異常音や異臭・発煙、異常に熱い場合、直ちにドクターエアお客様窓口にご相談ください。
 分解禁止	●分解・改造は絶対にしない。(発火、事故、故障の原因) ●内蔵充電池の交換は危険を伴うため、絶対にしない。

⚠注意

 禁止	●用途以外の目的で使用しない。(ケガ・体調不良の原因) ●他の器具、機器などと同時に使用しない。(事故やケガ・体調不良の原因) ●本製品を投げたり、落としたり、重いものをのせたり、強い衝撃を加えない。(火災や感電、故障の原因) ●使用中に眠らない。(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) ●本製品を直接肌に当てない。(ケガ・肌トラブルの原因) ●同時に複数人で使用しない。(事故・ケガの原因) ●本体を故意に強く押し当てるなどの無理な力はかけない。(ケガ、体調不良、故障の原因) ●浴室などの湿気の多い場所で使用しない。(感電の原因) ●付属品のUSBコードを他の機器に使用しない。(事故、感電、ショートによる発火・火災の原因) ●医療行為には使用しない。
 必ず守る	●振動機能を使っての連続使用は1回約10分までにする。(逆効果・ケガの原因) ●動きやすく滑りにくい服装で使用する。ポケットの中は空にする。 ●スリッパなどを履いて使用しない。(事故・ケガ・転倒の原因) ●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) ●本製品は表面が熱くなるため、熱に敏感でない人は十分に注意を払って使用する。(低温やけど・体調不良の原因) ●使用しないときは電源を切り、USBコードを本体およびACアダプタから抜く。(湿気、ほこりなどで絶縁不良になり、火災・漏電の原因) ●長時間使用しないときは、汚れやほこりなどが付着しないよう、カバーなどをかけて保管する。 ●定期的に本体とUSBコードの手入れを行う。

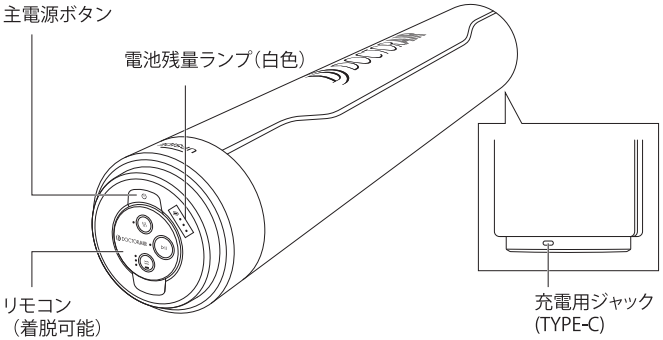
⚠注意

電源プラグを抜け

- ●お手入れの際は、必ず電源を切り、USBコードを本体およびACアダプタから抜いた状態で行う。(感電や事故の原因)
- ●停電時は、直ちに電源を切り、USBコードを本体およびACアダプタから抜く。(思わぬ事故の原因)
- ●充電が完了したら、必ずUSBコードを本体およびACアダプタから抜く。(湿気・ほこりなどで絶縁不良になり、火災・漏電の原因)
- ●雷が鳴り始めたら、直ちに電源を切り、USBコードを本体およびACアダプタから抜く。(故障の原因)

各部の名称と付属品

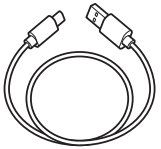
本体



付属品



リモコン
(ボタン電池(CR2032)付)



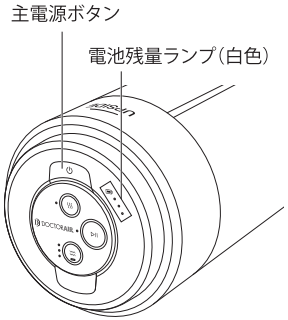
USBコード
(TYPE-C(A-C))



取扱説明書
(本書・保証書付)

操作部について

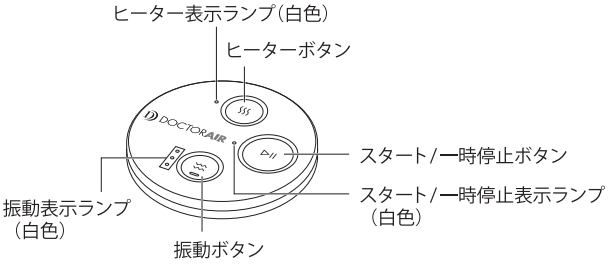
本体操作部



主電源ボタン
長押し（約1.5秒）で主電源のオン/オフを切り替えます。
※前回選択していた状態で電源が入ります。
電池残量ランプ（白色）
電池残量によって、ランプは上から下に順次点滅→消灯します。

※満充電になると、約3分間全点灯後、消灯します。
　USBコードを引き抜いた際に、約3秒間全点灯します。
※約3分間無動作の場合、自動的に主電源がオフになります。

リモコン



スタート/一時停止ボタン
本体の主電源がオンになっているときに押すと動作開始、再び押すと一時停止します。
一時停止時、振動レベルとヒーターのオン/オフはメモリーされます。※
一時停止時、リモコンの表示ランプは全て消灯します。

スタート/一時停止表示ランプ（白色）
電源のオン/オフを示します。

振動ボタン
振動レベルの切り替えを行います。

振動表示ランプ（白色）
点灯数で選択の振動レベルを示します。
振動レベルによって、ランプは下から上に順次点灯します。
レベル1：1個点灯
レベル2：1個点灯＋2個目点滅
レベル3：1・2個目点灯
レベル4：1・2個目点灯＋3個目点滅
レベル5：3個点灯

ヒーターボタン
ヒーターのオン/オフの切り替えを行います。

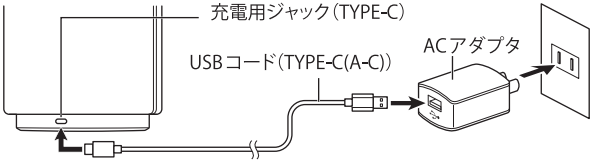
ヒーター表示ランプ（白色）
ヒーターのオン/オフを示します。
ヒーターオン時は点灯、オフ時は消灯します。

※約30秒間リモコン無操作の場合、自動的にリモコンはオフ状態になりランプが消灯します。その後、スタート/一時停止ボタンを押すと、ボタンを押す前に選択していた動作が点灯し、リモコン操作が可能になります。

充電する

初めてご使用になる場合や、長期間ご使用にならなかった場合は、次の手順で充電を行ってからご使用ください。また、必要に応じて定期的に充電を行ってください。

- 充電中は動作しません。動作中に充電を行うと、自動的に電源が切れ、充電が開始されます。
- ご使用前に本体に損傷がないか確認してください。異常が発見された場合はそのまま使用せず、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。
- USBコードを束ねた状態で使用しないでください。
- 市販のUSBコードもご使用になれます。市販品のご使用の際は、必ず「56kΩレジスタ（抵抗）」の実装されたUSB TYPE-A to Cコードを使用してください。
- 取扱いを誤ったために生じたACアダプタ等の故障については、当社では責任を負いかねます。



1 USBコード（TYPE-C(A-C)）を本体の充電用ジャック（TYPE-C）に接続します。
奥までしっかりと挿し込んでください。

2 USBコード(TYPE-C(A-C))をお持ちのACアダプタに挿し込んで、コンセントにACアダプタの電源プラグを挿し込みます。

ご注意

- 市販のUSB対応ACアダプタをご使用の際は、定格出力DC5V 2A以上のACアダプタを推奨いたします。
- ご使用になるACアダプタに損傷がないか確認し、異常のあるACアダプタは絶対に使用しないでください。また、お使いになるACアダプタの取扱説明書もあわせてお読みのうえ、正しくご使用ください。

3 充電が完了したらUSBコード(TYPE-C(A-C))を本体と充電機器の両方から外してください。

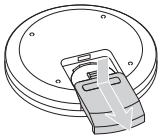
リモコンに電池をセットする

リモコンには、ボタン電池(CR2032)1個が内蔵されています。必要に応じて交換してください。

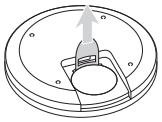
1 リモコンを本体から取り外します。



2 リモコン裏側の電池蓋をスライドさせて開けます。



3 下の図のように、絶縁フィルムを外します。



4 リモコンの電池蓋を閉じます。

リモコンの設定方法

本製品は出荷時、リモコン設定を行った状態で出荷しておりますが、万一リモコンが動作しない、またリモコン交換、再設定の際には下記の手順で設定を行ってください。

1 本体・リモコンがオフの状態で、電池残量ランプ1個目と3個目が点滅するまで本体の主電源ボタンを長押しします。

2 1の状態で、振動表示ランプ1個目と3個目が点滅するまでリモコンのスタート/一時停止ボタンを長押しします。

3 リモコンのいずれかのボタンを押すと、本体とリモコンのランプが全て消灯し、設定が完了します。

ピラティスロールを使用する

本製品には、5段階の振動レベル+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。
また頭部への振動が強いと感じた際は、タオルを敷く、レベルを下げるなど調節をしてください。

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。
- 初めてのご使用前には充電が必要です。くわしくは「充電する」（13ページ）をご覧ください。
  充電中は動作しません。動作中に充電を行うと、自動的に電源が切れ、充電が開始されます。

1 本体の電源ボタンを長押しします。
「ピッ」という音が鳴り、電源が入ります。

2 リモコンのスタート/一時停止ボタンを押します。
レベル1（最弱）が開始されます。

3 振動ボタンを押してレベルを調節します。
電源オン時、振動ボタンを押すたびに、振動レベルは下記のように切り替わります。
レベル2→レベル3→レベル4→レベル5→振動オフ→レベル1……の繰り返し
※上記は本製品を初めて使用する際のレベル変化です。
※2回目以降に使用する際は、前回選択していた動作で開始します。

ヒーターのオン/オフのしかた

電源オン時、ヒーターボタンを押すと、ヒーターがオンになります。再度ヒーターボタンを押すと、オフになります。

ご注意

- 本製品は、振動させなくてもお使いいただけます。慣れるまではヒーターのみ、または弱い振動でのご使用をおすすめします。

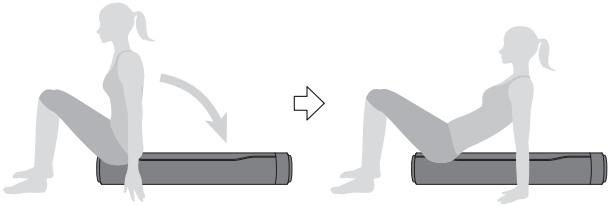
4 エクササイズやストレッチを行います。

準備

本製品の「DOCTORAIR」ロゴを上面に設置してください。
「UPSIDE」のロゴが頭側になります。

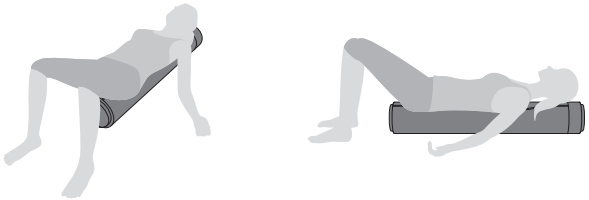
乗る

本製品の端にお尻をのせ、両手を床につけます。そのまま両手で身体を支えながら、本品に背中を沿わせるようにゆっくりと仰向けに寝ます。本製品の上に頭まで乗るように調節してください。



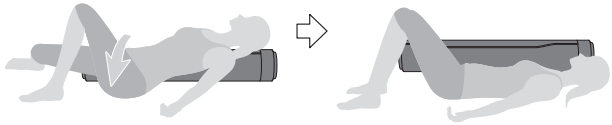
基本姿勢

膝は立膝にして約90度の角度で立てます。一番リラックスできる位置をみつけましょう。
手は肩に緊張感の無い（力が入らない）位置で手の甲は床に、手のひらを上に向けます。肘は床から離れない位置においてください。できるだけ身体の力が抜けるポジションを探していきましょう。ゆっくり深呼吸をし、リラックスします。



降りる

左右どちらか降りやすい方に腰からゆっくりとすべるように降ります。
すぐには起き上がらず、しばらくは仰向けになって身体の変化を感じてみましょう。



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。ドライクリーニングやタンブラー乾燥は避けてください。

保管について

- 保管の際は、必ず電源を切り、USBコードを本体から抜いてください。
- 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

本体にはリチウムイオン充電池が内蔵されています。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
電源を入れても振動しない	• 十分に充電されていない可能性があります。再度充電を行ってください。
振動が弱い	• 十分に充電されていない可能性があります。再度充電を行ってください。
充電できない、充電しても電池持続時間が短い	• 周囲の温度が極端に低い場合または高い場合、正常に動作しない場合があります。周囲温度10℃～40℃の環境下で充電を行ってください。 • 初めての充電時や長期間未使用後の充電時は、電池持続時間が短い場合があります。充電と使用を何度か繰り返すと正常に戻ります。
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。 • 十分に充電されていない可能性があります。再度充電を行ってください。
突然停止した	• 本製品は、電源がオンになってから約10分経過すると、自動的に全ての動作が停止し電源がオフになります。
使用時に製品から音がする	• 本製品は構造上、ある程度の動作音が発生します。異常ではありません。

上記で解決しない場合は、ドクターエアお客様相談窓口までご相談ください。

主な仕様

本体

製品名	ピラティスロール
型番	EPR-01
電源	充電式(リチウムイオン充電池内蔵7.4V 4000mAh)
定格消費電力	25 W
充電時間	約4時間
充電可能回数	約300回
振動回数	レベル1: 約1,450回/分 レベル2: 約1,560回/分 レベル3: 約1,670回/分 レベル4: 約1,780回/分 レベル5: 約1,890回/分※1
タイマー	約10分
寸法	約Φ150×L935mm
質量	約2.1kg
付属品	リモコン(ボタン電池(CR2032)付)、 USBコード(TYPE-C(A-C))、取扱説明書(保証書付)

原材料	発泡ポリプロピレン、ABS樹脂、シリコン樹脂、PC、PU生地
ヒーター表面温度	約45℃以下
使用環境温湿度	＋10～＋40℃　30～85%RH
保管環境温湿度	－10℃～＋60℃　30～85% RH
最大適応体重	120Kg
製造国	中国
対応ACアダプタ※2	定格出力：DC5V2A以上推奨

※1モーター回転数(設計値)であり、製品の振動回数とは合致しません。
使用方法、使用環境により、振動の感じかたは異なります。
実際の時間および回数は、使用状況・使用環境により異なります。
当社推奨の使用方法に基づきます。

※2ACアダプタは付属しておりません。市販のUSB対応ACアダプタをご使用ください。

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」（21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。

修理に関するお問い合わせ

- お買い上げ日
- 製品型名：EPR-01
- 故障の状況（できるだけ具体的に）

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

長年ご使用のピラティスロールの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アダプタのコードを動かすと、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、ACアダプタを外して、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。