

複合低周波EMSEXFIT<sup>®</sup>PRO

# 貼り方マニュアル

本書に掲載されているすべての内容の著作権は弊社に帰属しております。

本サイトの掲載内容(画像、文章等)の一部及び全てについて、無断で複製、転載、転用、改変等の二次利用を固く禁じます。

上記著作権の無断複製、転載、転用、改変等が判明した場合は、法的措置をとる場合がございます。

監修 永木 和載

発行者 株式会社プレジール

複合低周波EMSEXFIT<sup>®</sup>PRO

# 貼り方マニュアル

ご使用される際の、禁忌・禁止事項及び注意事項につきましては  
別紙取扱い説明書を参照いただき、正しくお使いください。

## 【EXFIT-PROのトリセツ】

本機器は10分程度の使用によりfasciaの柔軟性(伸張性と滑走性)の向上、fascia異常に由来する症状の改善、関節可動域の拡大、筋収縮力の向上等の効果が期待できます。

本機器を安全かつ効果的にご使用いただくためのポイントをお伝えします。

1. 使用前に肌を保湿すると電気が流れやすくなり、筋肉がより大きく動きます。
2. 僅かな傷(擦り傷、掻き傷等)がある箇所の上にはパッドを貼らないでください  
(=傷の周辺に電気を流すと鋭い痛みが出現する場合があります)
3. 刺激強度は「気持ちいい」と感じる強度が理想です。刺激強度は高ければ高いほど効果的という訳ではない点にご注意ください。
4. パッドを貼る際は隙間なく密着させて貼ってください。パッドが体表面から離れると電気が一部分に集中して流れ、鋭利な痛みを感じる場合がありますのでご注意ください。
5. 本機器は出来る限りリラックスしたご状態でご使用ください。

以上、ご参考頂けますと幸いです。

本機器が皆様の健康づくりの一助になりますことを心より願っております。

## 目次

1. 首の痛み、疲れが気になる方	.....P2
2. 肩の後側の痛みが気になる方	.....P3
3. 肩の前側の痛みが気になる方	.....P4
4. 肩の後側の痺れが気になる方	.....P5
5. 肩の動かし辛さが気になる方	.....P6
6. 肘の内側の痛みが気になる方	.....P7
7. 肘の外側の痛みが気になる方	.....P8
8. 反り腰姿勢が長年気になる方	.....P9
9. 体幹筋力の弱さが気になる方	.....P10
10. 腰の外側の痛みが気になる方	.....P11
11. 腰の中央の痛みが気になる方	.....P12
12. 殿部周囲の痛みが気になる方	.....P13
13. 股関節の前面に痛みがある方	.....P14
14. 股関節の側面に痛みがある方	.....P15
15. 太もも裏の症状が気になる方	.....P16
16. 膝の前側の痛みが気になる方	.....P17
17. 膝の内側の痛みが気になる方	.....P18
18. 膝の伸びにくさが気になる方	.....P19
19. 膝の外側の痛みが気になる方	.....P20
20. 内反膝(O脚)が気になる方	.....P21
21. 夜のこむら返りが気になる方	.....P22
22. 脛の前側の痛みが気になる方	.....P23
23. 脛の外側の痛みが気になる方	.....P24
24. 足底の痛み痺れが気になる方	.....P25

## 首の痛み、疲れが気になる方

### 期待される効果・効能

首を動かした際に首の後ろ側に出現する痛みや疲れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

僧帽筋／肩甲挙筋／頭半棘筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：横向き寝
- レベル調整：5 ～ 15
- 時間：10 ～ 15分



## 肩の後側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

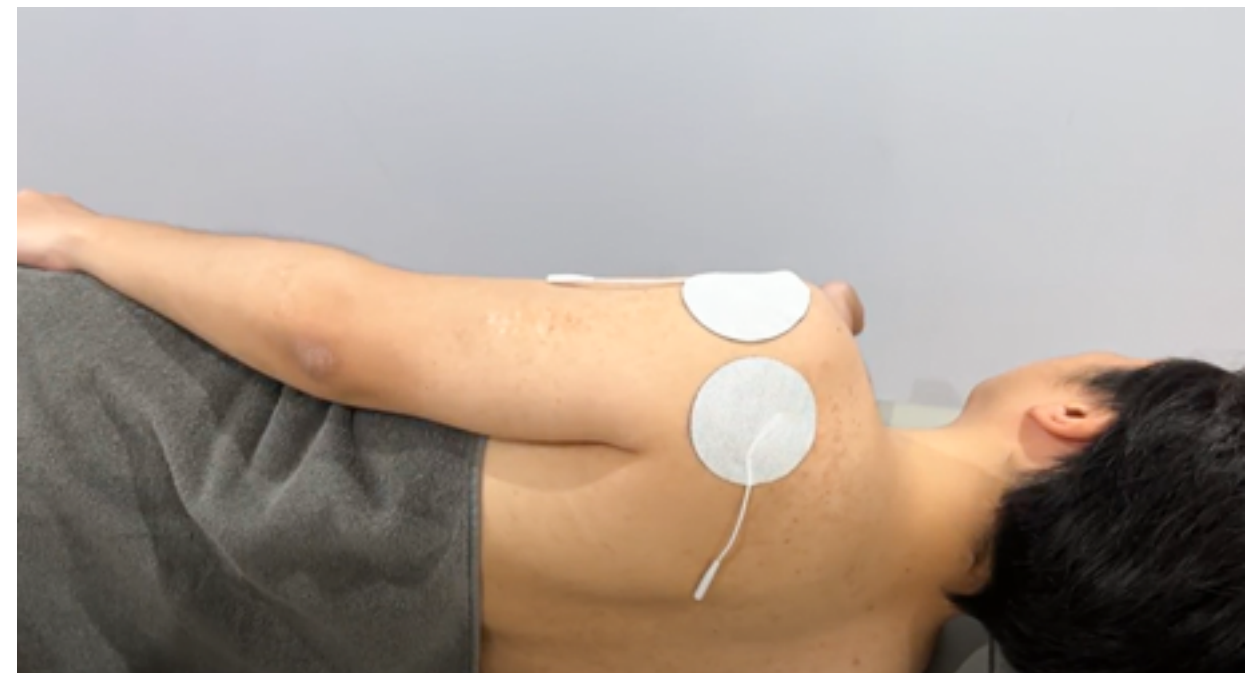
腕を動かした際に肩の横側や後ろ側に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

三角筋／棘上筋／棘下筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：横向き寝
- レベル調整：5 ～ 15
- 時間：10 ～ 15分





## 肩の前側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

腕を動かした際に肩の前面に出現する痛み、夜間痛を和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

三角筋／肩甲下筋／烏口上腕靭帯

### 使用方法

- 使用パッド： 大 パ ッ ド
- モード： イン ナ ー
- 体位： 上 向 き 寝
- レベル調整： 5 ～ 1 5
- 時 間 ： 1 0 ～ 1 5 分



## 肩の後側の痺れが気になる方

### 期待される効果・効能

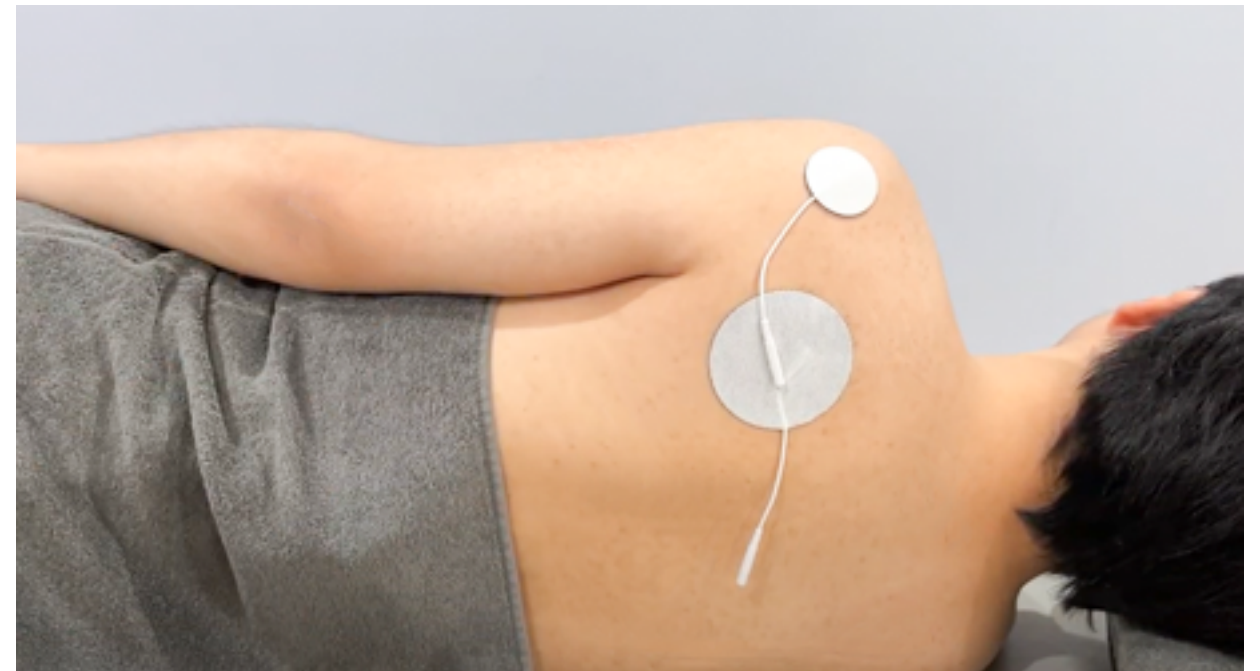
腕を動かした際に肩の横側や後ろ側に出現する痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

腋窩神経／棘下筋／小円筋

### 使用方法

- 使用パッド： 大パッド/小パッド
- モード： イン ナ ー
- 体位： 横 向 き 寝
- レベル調整： 5 ～ 1 5
- 時 間 ： 1 0 ～ 1 5 分



## 肩の動かし辛さが気になる方

### 期待される効果・効能

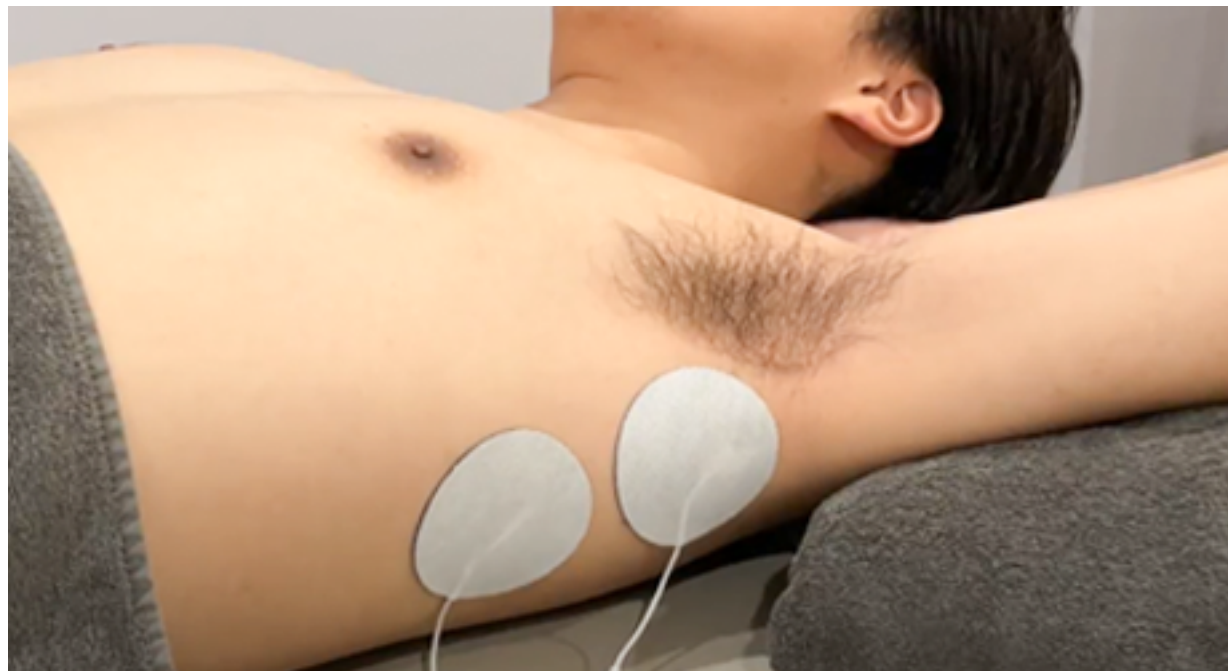
バンザイをした際の肩の痛みを和らげ、バンザイしやすくする効果が期待できます。

### 作用部位

大円筋／広背筋／関節包

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 肘の内側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

長時間のパソコン操作で出現する前腕の疲れ、痛みを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

尺骨神経／尺側手根屈筋／浅指屈筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：リラックス
- 体位：上向き寝
- レベル調整：3 ～ 1 0
- 時間：10 ～ 15分



## 肘の外側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

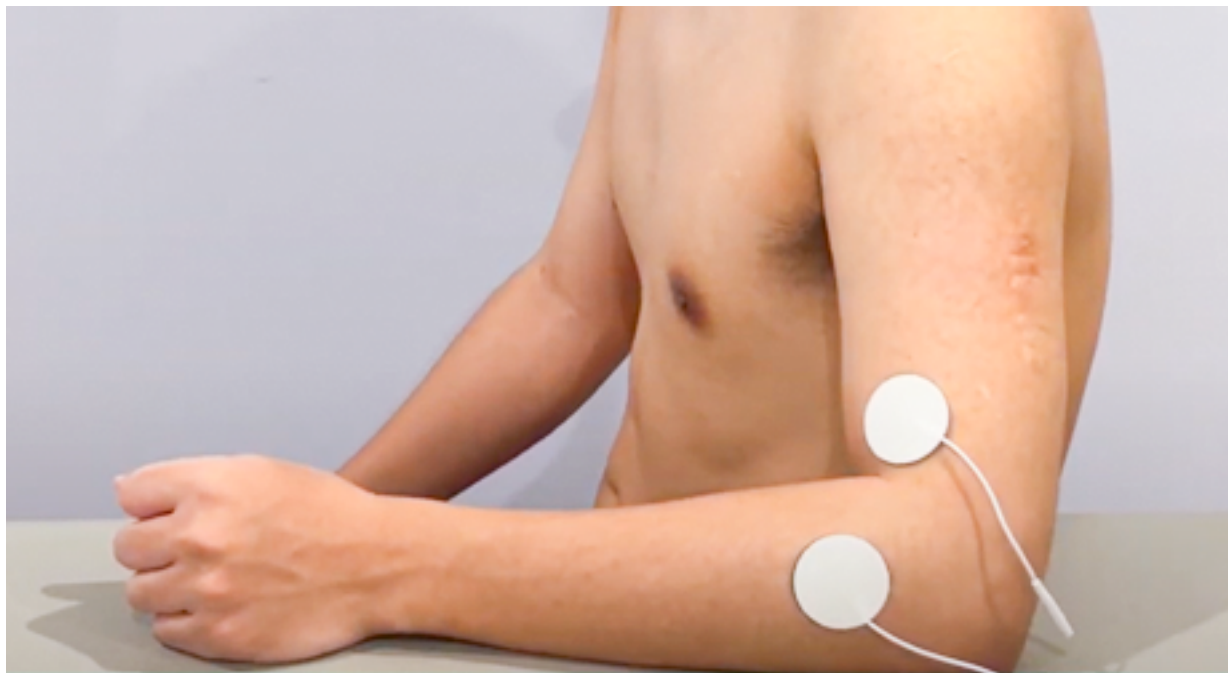
肘の曲げ伸ばしをした際に肘の横側に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

橈骨神経／回外筋／総指伸筋

### 使用方法

- 使用パッド：小　パ　ッ　ド
- モード：リラックス
- 体位：座　　位
- レベル調整：3　～　1　0
- 時　間　：1　0　～　1　5　分



## 反り腰姿勢が長年気になる方

### 期待される効果・効能

反り腰姿勢の原因である腹直筋を鍛え、反り腰姿勢を矯正する効果が期待できます。

### 作用部位

腹直筋／腹横筋横走線維

### 使用方法

- 使用パッド：大　パ　ッ　ド
- モード：ダ　ブ　ル
- 体位：膝立て上向き寝
- レベル調整：1　0　～　2　0
- 時　間　：1　5　～　2　0　分



【ポイント】膝の下に座布団を二つ折にして入れてください、無い場合には両膝を少し曲げてください。



## 体幹筋力の弱さが気になる方

### 期待される効果・効能

長引く腰痛の原因である体幹深層の筋肉を鍛え腰痛を予防する効果が期待できます。

### 作用部位

腹横筋／内腹斜筋／外腹斜筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：ダブル
- 体位：膝立て上向き寝
- レベル調整：10～20
- 時間：15～20分



【ポイント】膝の下に座布団を二つ折にして入れてください、無い場合には両膝を少し曲げてください。

## 腰の外側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

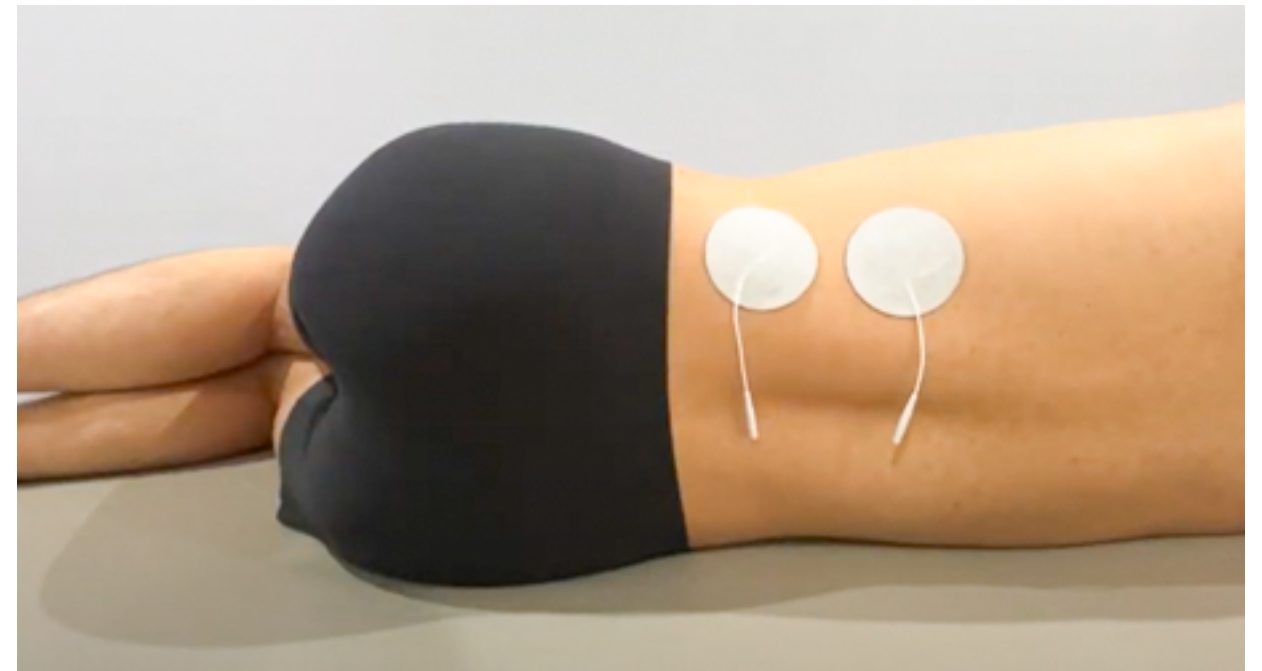
重たい荷物を動かす際に現れる腰外側の痛みや疲れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

胸腰筋膜／腰方形筋／腰腸肋筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：横向き寝
- レベル調整：5～15
- 時間：10～15分



## 腰の中央の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

長時間のパソコン操作で現れる腰の中央付近の痛みを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

腰部多裂筋／腸腰靭帯

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：横向き寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 殿部周囲の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

長時間座っているとお尻に出現する鈍い痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

坐骨神経／大殿筋／大腿方形筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：うつ伏せ寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分





## 股関節の前面に痛みがある方

### 期待される効果・効能

太ももを持ち上げた際に股関節前面に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

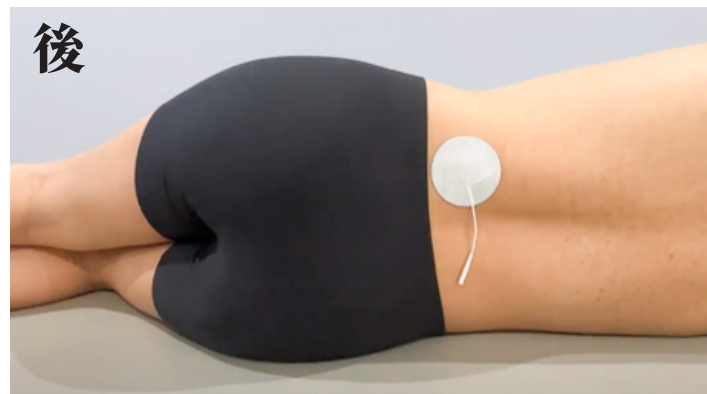
腸骨筋／大腰筋／大腿神経

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：膝立て上向き寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



【ポイント】膝の下に座布団を二つ折にして入れてください、無い場合には両膝を少し曲げてください。



## 股関節の側面に痛みがある方

### 期待される効果・効能

足踏み動作を行う際、股関節の側面に出現する痛みを軽減する効果が期待できます。

### 作用部位

中殿筋／小殿筋／大殿筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：うつぶせ寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 太もも裏の症状が気になる方

### 期待される効果・効能

長時間座っていると太もも裏に出現する痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

大腿二頭筋／半腱様筋／半膜様筋／坐骨神経

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：うつ伏せ寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 膝の前側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

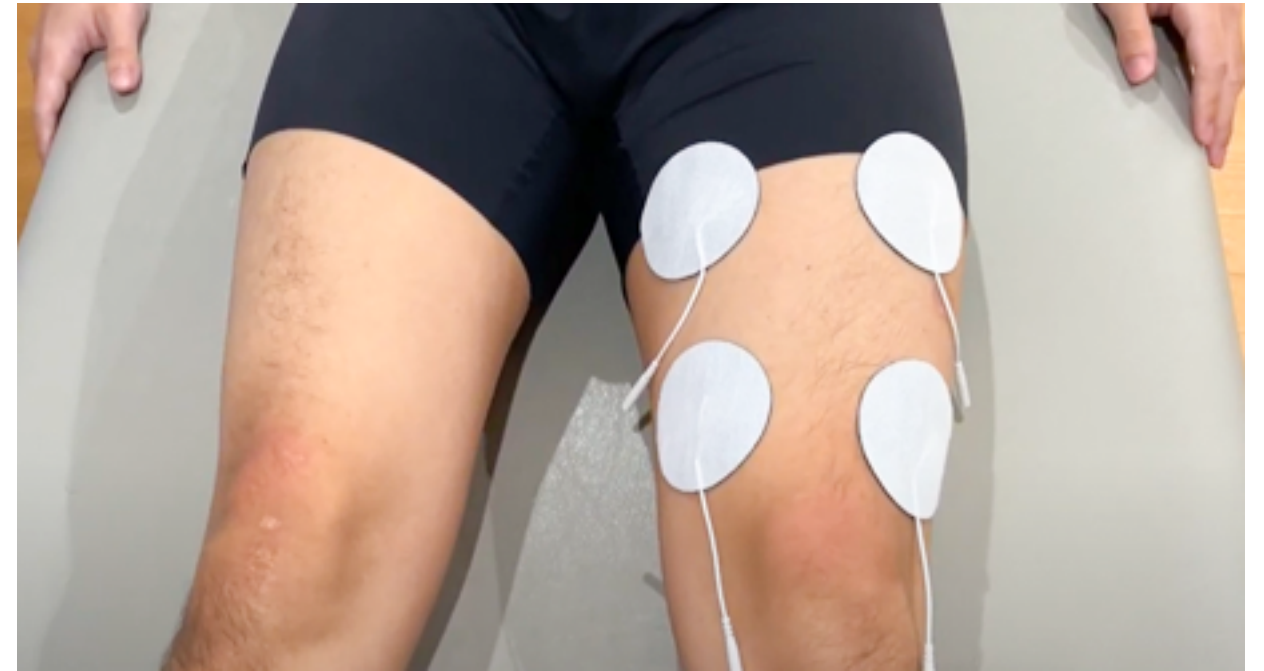
膝屈伸運動を行う際、膝の前面に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

大腿四頭筋／大腿骨前脂肪体／膝蓋下脂肪体

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 膝の内側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

膝屈伸運動を行う際、膝の内側に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

伏在神経／縫工筋／大内転筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝(開排)
- レベル調整：3 ～ 1 0
- 時間：10 ～ 15分



## 膝の伸びにくさが気になる方

### 期待される効果・効能

膝を伸ばした際に膝裏に現れる伸張感や伸びにくさを改善する効果が期待できます。

### 作用部位

半膜様筋／腓腹筋内側頭／膝窩筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：リラックス
- 体位：上向き寝(開排)
- レベル調整：3 ～ 1 0
- 時間：10 ～ 15分





## 膝の外側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

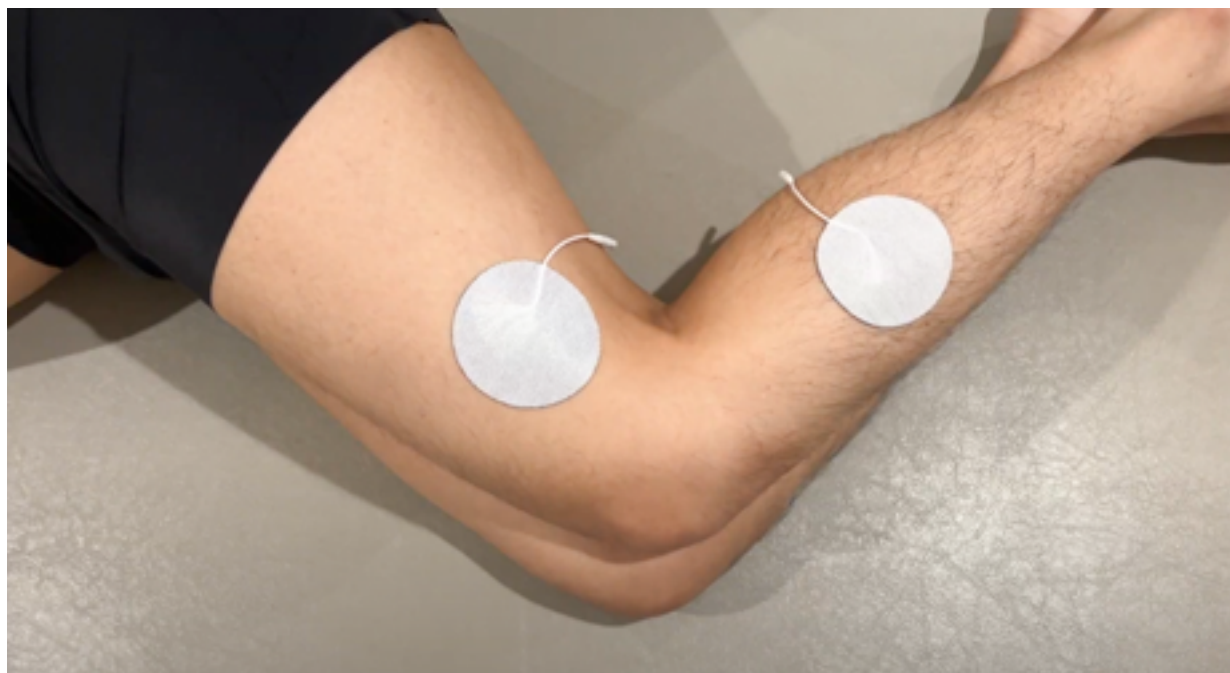
膝屈伸運動を行う際、膝の外側に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

総腓骨神経／大腿二頭筋／腓骨筋群

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：横向き寝
- レベル調整：5 ～ 15
- 時間：10 ～ 15分



## 内反膝(O脚)が気になる方

### 期待される効果・効能

内反膝(O脚)を矯正し、伸びにくさや膝内側の痛みを改善する効果が期待できます。

### 作用部位

大内転筋／長内転筋／半膜様筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：10 ～ 20
- 時間：15 ～ 20分



## 夜のこむら返りが気になる方

### 期待される効果・効能

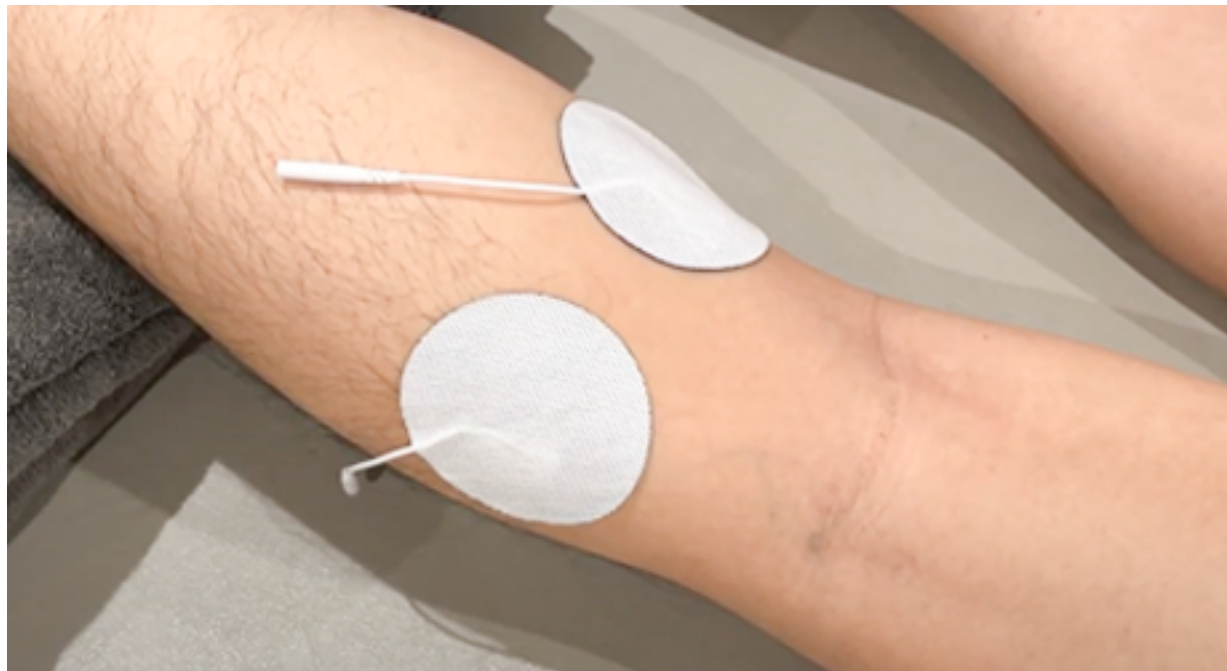
就寝時に突然現れるこむら返りを予防し、足の浮腫みを改善する効果が期待できます。

### 作用部位

腓腹筋／ヒラメ筋／膝窩動脈

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：うつぶせ寝  
(膝屈曲)
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 脛の前側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

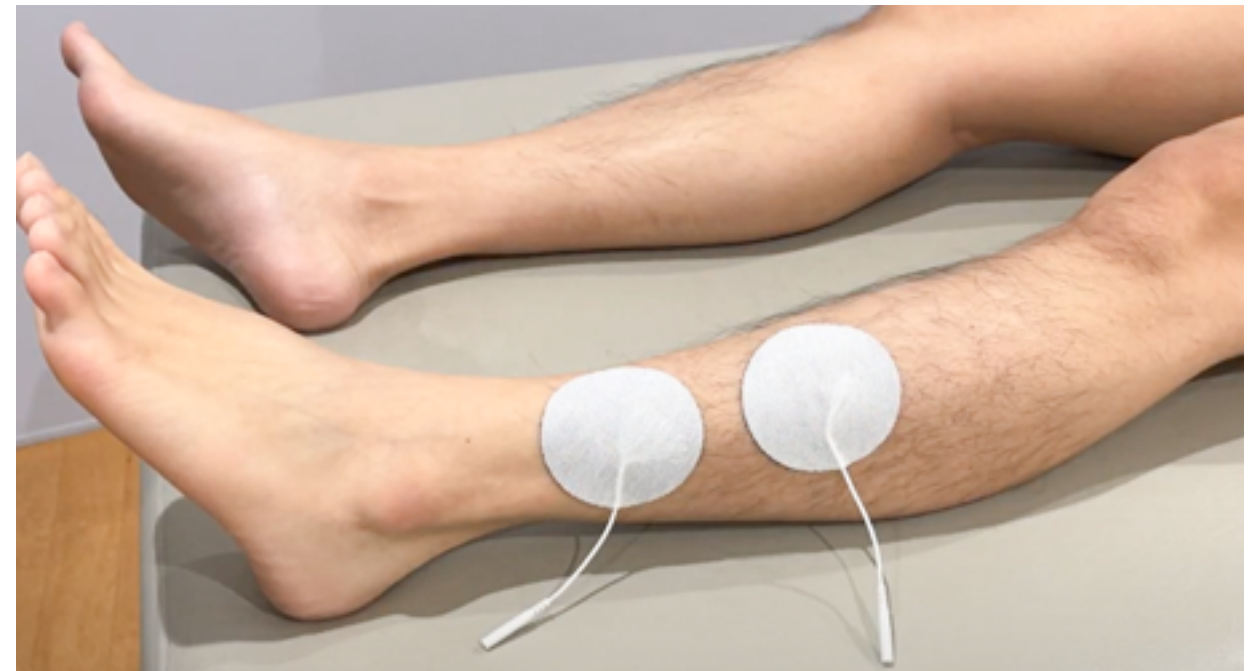
長時間の運動やウォーキング後に現れる脛の前の痛みを緩和する効果が期待できます。

### 作用部位

長趾伸筋／長母趾伸筋／上伸筋支帯

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：3 ～ 1 0
- 時間：10 ～ 15分





## 脛の外側の痛みが気になる方

### 期待される効果・効能

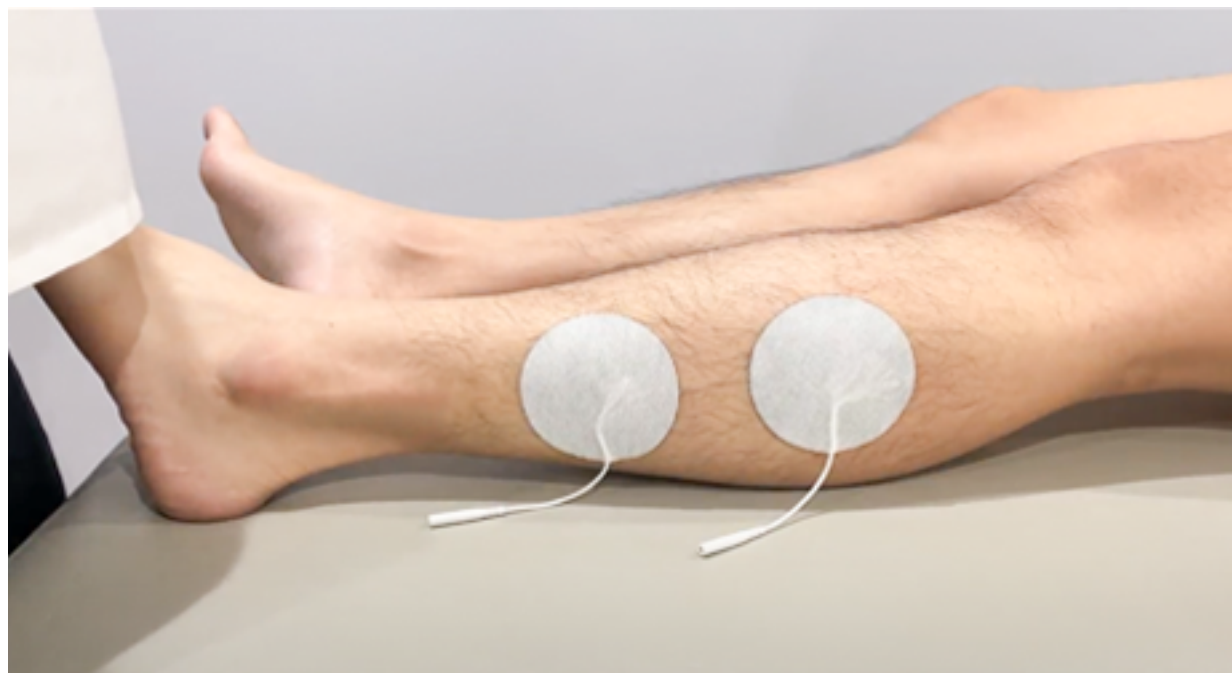
長時間立つとふくらはぎ外側に出現する鈍い痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

浅腓骨神経／長腓骨筋／短腓骨筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：5 ～ 1 5
- 時間：10 ～ 15分



## 足底の痛み痺れが気になる方

### 期待される効果・効能

足裏の真ん中付近に現れる鈍い痛みや痺れなどの症状を和らげる効果が期待できます。

### 作用部位

足底神経／母趾外転筋／小趾外転筋

### 使用方法

- 使用パッド：大パッド
- モード：インナー
- 体位：上向き寝
- レベル調整：3 ～ 1 0
- 時間：10 ～ 15分



## 監修者紹介



永木 和載(ながき ともりのり)

【資格】  
理学療法士

【所属】  
株式会社 プレジール 学術顧問  
株式会社 フリーステーション セラピスト部 部長  
株式会社 誠鋼社 テクニカルアドバイザー  
株式会社 B by C 技術開発顧問  
一般社団法人日本ファシアトレーニング研究会 理事

## 【略歴】

2005年3月、四條畷学園短期大学(現在、「四條畷学園大学」)リハビリテーション学部 理学療法学科卒業。  
同年4月、理学療法士免許取得。病院にて回復期、慢性期医療における高齢者へのリハビリテーションを経験。

2008年より訪問看護ステーションに勤務、在宅生活を支援する訪問リハビリ業務を経験、在宅医療における医療介護連携の重要性を学ぶ。

2011年より、医療、介護専門職、インストラクター等を対象とした講演活動を開始。2016年に医療の専門性を広く社会に役立たせる目的で創業。現在は、訪問看護ステーションにて在宅医療現場に携わる傍ら、複数の企業と連携し健康商品(寝具、フットケアアイテム、EMS機器等)の監修・開発支援、超音波画像観察装置(エコー)の教育支援等を行っている。

2024年7月、一般社団法人日本ファシアトレーニング研究会理事に就任。

複合低周波EMS EXFIT-PRO 貼り方マニュアル

監 修 永木 和載

発行者 株式会社プレジール

住所 〒370-0001 群馬県高崎市中尾町664-20

TEL:027-370-1588

FAX:027-370-1577

©2024 Plaisir Printed in Japan