

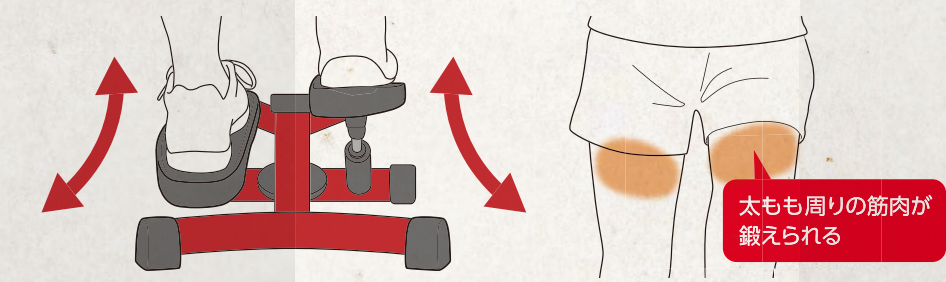
健康寿命とは
その式

のばそう健康寿命 ナイスデイで足腰を鍛えよう

ナイスデイは自宅で効果的に足腰を鍛えられます。

ポイント1 転倒しにくい丈夫な下半身をつくりま

ハの字にゆっくり踏み込んで身体の重心が左右に移動することで、太もも周りの筋肉を効果的に鍛えることができます！
太もも周りの筋肉を鍛えると、つまづいても転倒しにくい身体になります。



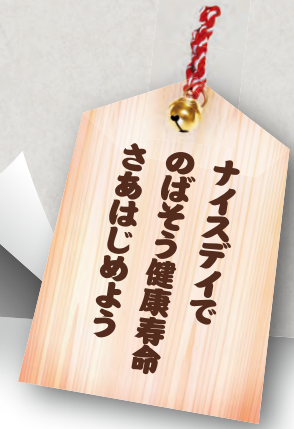
ポイント2 ウォーキング以上の運動効果!

ゆっくり踏み込むだけのナイスデイですが、運動効果はウォーキング以上。^{*} 転倒を予防する下半身の筋肉トレーニングと、心拍機能の改善が期待できる有酸素運動が自宅で同時に行えます。



^{*}試験期間:東京有明医療大学 被験者:6名 早歩き:時速6km 効果には個人差があります。

さあ、ナイスデイで足腰を鍛えて
健康寿命をのばしましょう!



1週間の慣らし運動が終わったら 1日10分の運動を目指しましょう

今より1日10分多く身体を動かすだけで「健康寿命」がのばせると言われています^{*}。そして1日10分の運動が毎日の習慣になれば“身体の健康”だけでなく“心の健康”も守れます。
1日10分、早歩きと同じくらいの運動効果のあるナイスデイを行うことをおすすめします。

^{*}厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より

さあ、特別付録東海道五十三次で
1日10分の健康への旅へ出発
ナイスデイで関所を越えよう!



ナイスデイの
使い方に迷ったら

ナイスデイの使い方を詳しく知りたいときは
カスタマーサービスセンターにお電話ください。

お問い合わせ | ショップジャパン カスタマーサービス

商品の使い方やQ&Aはこちらから
ショップジャパン サポート

8:00 固定電話 0120-096-072 無料
22:00 携帯電話 0570-096-230 有料

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



株式会社 オークローンマーケティング
〒461-0005 愛知県名古屋市中区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F
正規輸入販売元 ショップジャパンは健康ステッパー ナイスデイの正規輸入販売元です。

NICE20170710T1-02



足腰を鍛えて「健康寿命」を
のばしましょう

スタート ガイド

最初にお読みください
健康ステッパー ナイスデイ



いくつになっても 健康で長生きするためには

健康寿命とは、介助や介護の必要なく日常生活を送れる期間のこと。つまり、自分で家事や買い物をしたり、趣味を楽しんだりできる期間です。
いくつになっても自分らしくいきいきと過ごすためには、できるだけ健康寿命をのばすことが不可欠です。

健康寿命を縮める要因は「運動器機能不全」です。
こんなこと、心当たりはありませんか？



- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 15分くらい続けて歩くことができない

1つでも当てはまった方は、健康寿命をのばすために
足腰を鍛えることをおすすめします!



まずは慣らし運動

使い始めの1週間は 1日5分の運動でOK!

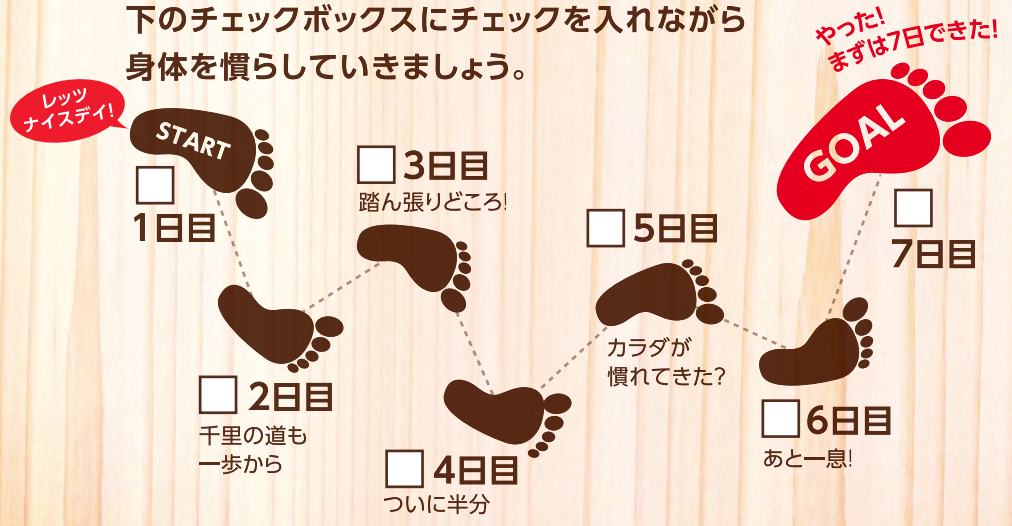
使い始めの1週間は1日1回5分、身体を慣らすことから。
「1、2、3」と数えながら1歩、また1歩と
ゆっくり踏み込んで運動しましょう。
つらいと感じたら無理をせず休みましょう。
まずは1分からスタートして
徐々に運動時間を増やしていきましょう。



まずは7日間

7日間チェックガイド

下のチェックボックスにチェックを入れながら
身体を慣らしいきましょう。



準備その1

身体をチェックしましょう

ナイスデイを始める前に
毎回下の項目を確認してください。

- お身体に痛いところはないですか?**
運動中や運動後に強い痛みが発生したときは無理をせず
すぐ運動を中止しましょう。
- 現在の体調はいかがですか?**
大きな筋力を出す時には急に血圧が高まるため
血圧の高い人は十分に注意しましょう。運動前に血圧と
体調をチェックし体調が優れない場合は運動を中止しましょう。
- 水分はしっかり取りましたか?**
特に夏場に運動するときは、脱水症や熱中症に十分注意しましょう。
運動中や運動後もしっかり水分をとりましょう。
- 服装は運動に適したものになっていますか?**
服装は気候にあったもので、身体が自由に動けるものが良いでしょう。
靴は滑りにくく、膝や足関節に負担のかからないような
スポーツシューズをおすすめします。

準備その2

ナイスデイを調整しましょう

ペダルの高さを変えることで負荷を調整できます。
慣れるまではペダルを低くして運動してください。

乗る前の準備

高さ調節ノブを取り付ける



POINT
ノブを回し続けるとペダルの位置が徐々に高くなります。ペダルの位置が高くなるほど負荷も大きくなるので、毎回始めは一番低い位置から始めてください。

ペダル調整

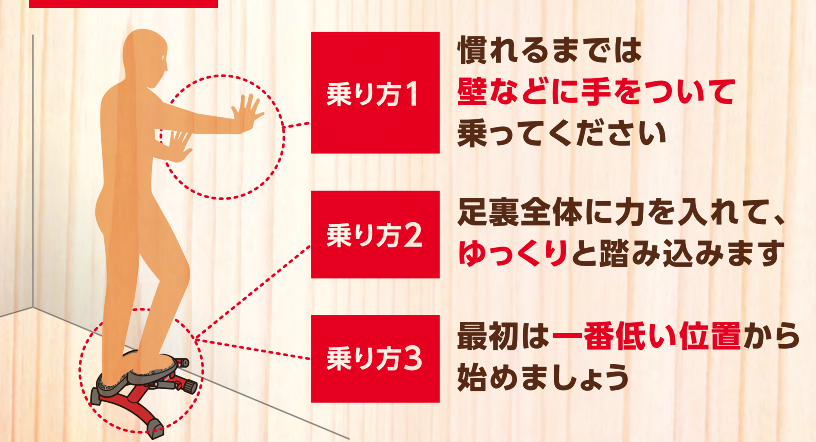
ペダルを低くしたいときは

- 1 片方のペダルを押しっていっぱいまで下げます。
- 2 高さ調節ノブを左へ回しながら、高いペダルを下に押し下げて低くします。



※高さ調節ノブを回してもワイヤーが緩むだけでペダルは下がりません。必ず、ワイヤーのゆるみをなくすようにペダルを押さえてください。

安全な乗り方



付属製品(別売)
ナイスデイ専用ハンドル
付属製品の「ナイスデイ専用ハンドル」をお使いいただく、より安全に運動できます。
ご希望の方は巻末のカスタマーサービスセンターまでお電話ください。

取扱説明書もあわせてご確認ください。

準備その3

ケガ防止に準備運動をしましょう

下のストレッチ運動、またはラジオ体操でもOKです。
ナイスデイを始める前に、毎回欠かさず準備運動をしてください。

ストレッチ1 ゆるやかに、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。



ストレッチ2 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



ストレッチのコツ

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。