

ケーゲルチェッカー

K-Gel
CHECKER

骨盤底筋
測定アイテム

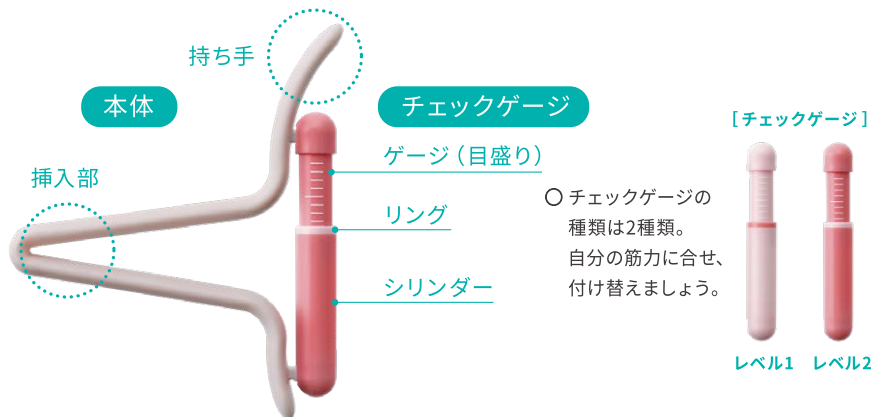
取扱説明書

[注意]

本商品自体で、尿漏れ（尿失禁）に対する治療、改善、予防の効果を得ることはできません。
尿失禁の対策には骨盤底筋トレーニングなど、適切な取り組みが必要です。

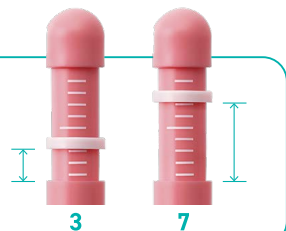
K-Gel CHECKER について

『K-Gel CHECKER』は、骨盤底筋の筋力を測定するアイテムです。
骨盤底筋の状態や、トレーニングの成果をチェックすることができます。



目盛りの読み方

リングが移動した位置の目盛りを読みます。
(目盛りはシリンダーとリングの間を数えます)
右の写真の場合、数値は3と7になります。



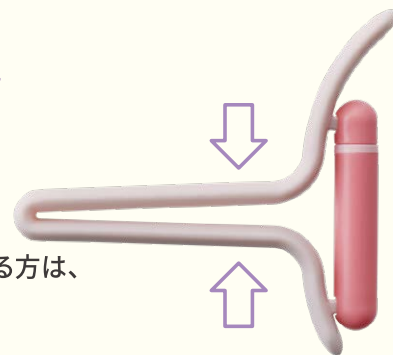
骨盤底筋の状態を知るための2大チェックポイント

チェック① 骨盤底筋の筋力

K-Gel CHECKERを挿入し、
骨盤底筋を収縮させることで、
骨盤底筋の筋力を測定できます。

チェックゲージ [レベル1] が閉じられる方は、
[レベル2] を使って測定します。

※測定値と筋力の換算表は冊子裏面を参照



チェック② 骨盤底筋の柔軟性 / 動かす上手さ

骨盤底筋の柔軟性 / 動かす上手さは、力を入れずに
ただ挿入しただけの数値(基準値)と、骨盤底筋を
収縮させたときの数値を比較して判断します。

この2つの数値の差が1以上あれば、
骨盤底筋の柔軟性 / 動かす上手さは十分です。



K-Gel CHECKER の使用方法（準備編）

『K-Gel CHECKER』を使用する前に

- ☐ 骨盤底筋の **正しい動かし方** を確認しましょう。
- ☐ 手を洗い、清潔な状態で使用しましょう。

骨盤底筋トレーニング
ガイドP7を参照

① チェックゲージのセット

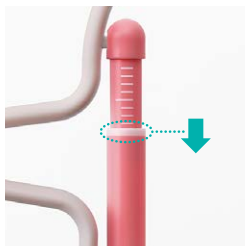
本体の突起とチェックゲージのくぼみを
合わせて押し込み、セットします。

- ※ 最初はチェックゲージ [レベル1] からご使用ください。
（本製品開封時には、レベル1がセットされています。）
- ※ 写真はレベル2になります。



② リング位置の調整

リングをシリンダー側に寄せます。



ワンポイントアドバイス

測定の途中で本体を置きたい場合は、
パッケージトレイを使い、
図のように立てることができます。



③ 潤滑剤の準備

潤滑用のローションを適量塗布します。

- ※ 本製品にはモイストケアジェルが一袋付属しています。
2回目以降の測定をされる場合は、別売のモイストケア
ジェルをお買い求めください。（裏表紙のQRコードより
販売ページにアクセスいただけます。）



モイストケアジェル



④ 挿入の体勢になる

ショーツを脱ぎ、仰向けの姿勢になります。
脚は軽く広げ、ひざは立て、リラックスします。

- ※ 姿勢が変わると数値も変化してしまうため、
測定は全てこの姿勢で行いましょう。



測定A

リラックス状態での基準値の測定

- ① 本体を縦向きに持ちます。
- ② 本体を縦向きのまま、根元まで挿入します。
このとき、手の力で本体が閉じないように
上側（お腹側）に沿わせて挿入します。

⚠ 挿入中は全身リラックスして、余計な力はいれないようにしましょう。

- ③ 持ち手を軽く持ったまま、力を入れずに
そのままゆっくりと 本体を取り出します。
- ④ 取り出したら目盛りを確認します。
この値が「リラックスした状態の基準値」
となります。



※目盛りの読み方はP1参照



測定B

骨盤底筋収縮の測定

- ① 測定Aと同じ要領で、再度本体を挿入します。
※リングの位置は戻さなくてOKです。
- ② 持ち手を軽く持ったまま、今度は骨盤底筋をゆっくり最大限に
収縮させます。

⚠ いきまないようにしましょう。



骨盤底筋の収縮方法は、
トレーニングガイドのP7を
参照してください

- ③ 骨盤底筋の収縮を緩め、ゆっくりと本体を取り出します。
- ④ 取り出したら目盛りを確認します。
この値が「骨盤底筋収縮」の数値になります。



※目盛りの読み方はP1参照

測定Aまたは測定Bにおいて、チェックゲージ [レベル1] を閉じ切れてしまった方は、

チェックゲージを [レベル2] に付け替えて、再度測定A, Bを行ってください。

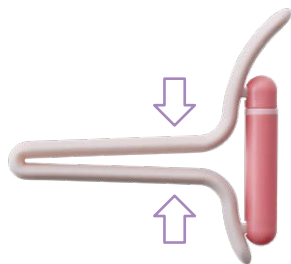
測定結果から骨盤底筋の状態をチェック

リラックス状態の基準値（測定A）と骨盤底筋収縮（測定B）の測定結果から、チェック①、②に従って、自分の状態をチェックしましょう。

チェック① 骨盤底筋の筋力

基準値（測定A）または収縮（測定B）で、
チェックゲージ [レベル1] を閉じきれた？

➡ NO ➡ YES



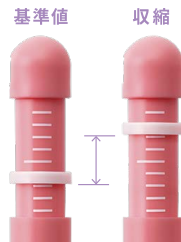
チェック② 骨盤底筋の柔軟性／動かす上手さ

基準値（測定A）と収縮（測定B）の
数値の差が1目盛り以上あった？

※レベル1 or 2 どちらか一方でも差が1目盛り以上あればYESに

➡ NO ➡ YES

目盛りの差は
1以上？



チェック① ➡ NO の方
チェック② ➡ NO

筋力が不足しているとともに、
骨盤底筋を上手く動かしていません。

【推奨】●骨盤底筋トレーニング
●腔マッサージ

チェック① ➡ YES の方
チェック② ➡ NO

筋力は十分ですが、骨盤底筋が
過緊張して固くなっています。

【推奨】●腔マッサージ

チェック① ➡ NO の方
チェック② ➡ YES

骨盤底筋は上手く動かしていますが、
筋力が不足しています。

【推奨】●骨盤底筋トレーニング

チェック① ➡ YES の方
チェック② ➡ YES

骨盤底筋の状態は良好です。
定期的にチェックし、
この状態を維持しましょう*。

骨盤底筋トレーニングと腔マッサージの方法は、
骨盤底筋トレーニングガイド参照

※チェック①、②ともにYESでも症状がある場合は、サブリも併用しつつ、**骨盤底筋トレーニング**を
2~3か月行いましょう。それでも症状が続く場合は、骨盤底筋以外の要因が考えられるため、
専門医（泌尿器科か産婦人科）の受診をオススメします。

K-Gel CHECKERのお手入れ

洗浄

チェックゲージを取り外し、

本体をぬるま湯や石鹸等で洗います。

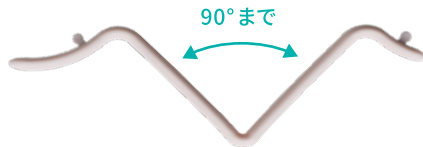
洗浄後は水気を拭き取り、

風の通しの良い所で乾燥させます。



⚠ 洗浄時の注意

- **チェックゲージは水洗い厳禁**です。水が入ると中のバネがサビて故障します。汚れが気になる場合は、湿ったタオル等で軽く拭いてください。
- 本体は90度以上広げないでください。破損の原因となります。



収納

乾いたらチェックゲージをセットし、

パッケージに戻します。

次に使用するときまで、

清潔に保管してください。



⚠ 使用時の注意

【警告】

● 本製品を用途以外の目的で使用しないでください。● 誤飲による事故やトラブルを防ぐために、乳幼児やペットの手の届く範囲で保管をしないでください。● 肌に異常がある場合、または使用中に身体に異常を感じた場合は、使用しないでください。● 事故やトラブルを防ぐために、破損した製品は使用しないでください。分解や修理、改造をしないでください。● 製品を高温（50℃以上）に加熱しないでください。

【注意】

● 高温多湿・直射日光を避けて保管してください。● 性感染症を防ぐため、本製品を不特定多数の人と共有しないでください。● 使用中、ローションが垂れる恐れがあります。汚れてもよい場所でご使用ください。● 使用後はぬるま湯、または石鹸等で洗浄し、よく乾燥させてから保管してください。● お手入れの際は溶剤を含む薬品を使用しないでください。● つけ置き洗い、熱湯での洗浄はしないでください。● 本品は医療機器ではありません。

チェックゲージの目盛りと筋力の換算表

チェックゲージ の目盛	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
レベル1 (gf)	0	25	42	58	75	91	108	125	141	158
レベル2 (gf)	0	121	202	283	364	445	526	607	687	768

※gfとは、力の単位です。100gfの場合、骨盤底筋が発揮している力は、100gの重りを手に持ったときに、手にかかる力の大きさと同じです。

平均値など、数値に関する
情報はコチラをチェック



KCH-01 K-Gel CHECKER

外形寸法：縦96×横80×奥行13mm 質量：140g（本体+シリンダASSY×1）

材質：本体 TPU/PC、シリンダASSY PP/SUS304

製造元・販売元：株式会社TENGAヘルスケア tengahealthcare.co.jp

意匠出願中・特許出願中 MADE IN JAPAN [KCH01NNC03-11]

製品に関するお問い合わせ

お客様相談センター：0800-170-1831 受付時間：平日10～19時（土・日・祝除く）

メールでのお問い合わせ先：cs@tengahealthcare.co.jp

モイストケアジェルの
ご購入はこちらから



トレーニングと併せて飲みたい
『K-Gel サポートサプリメント』
はこちらから

