

# INNER MASSAGE STICK

インナーマッサージスティック

取扱説明書 / 腔マッサージガイド

監修: 関口由紀

医師・医学博士・女性医療クリニックLUNAグループ理事長

ご使用前に必ずお読みください。  
また、本書は大切に保管してください。

詳しい製品情報と添付文書はこちらからも閲覧できます。

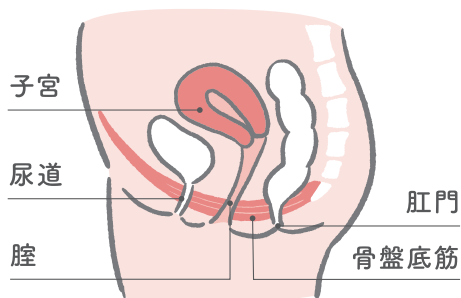


## 腔マッサージとは

「腔マッサージ」とは、指や器具を腔内に挿入し、腔自体や腔壁越しに骨盤底筋をほぐす行為です。

※会陰<sup>まいいん</sup>マッサージも腔マッサージと似た行為ですが、会陰<sup>まいいん</sup>マッサージには指や器具の腔内挿入を伴わない方法も含まれます。

### 横からみた様子



本書では、インナーマッサージスティック(本品)を使用した腔マッサージの方法、注意点を解説していきます。

本書で紹介する方法は  
医師の監修によるものです。

## なぜ腔マッサージをするのか?

腔は伸縮性のある筋肉でできています。  
また、腔の周辺(特に入口の近く)には骨盤底筋と呼ばれる筋肉群が存在しています。  
腔も骨盤底筋も日頃から動かさなかったり刺激が無い状態が続くと、血行が滞り硬くなってしまいます。

腔マッサージを習慣化することで、**腔や骨盤底筋の血行を良好に保つ**ことができます。

## 腔マッサージ実施前の準備

### ① 実施の準備とタイミング

実施の前に潤滑用のオイル\*を用意し、本品と手指を清潔にしておきましょう。

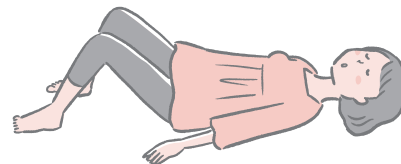
腔マッサージは清潔な環境・状態で、リラックスして行うことが大切です。

入浴時や入浴後は体が温まっており、実施に適しています。

\*オイル以外に、水溶性のジェル等も使用できます。

### ② マッサージの姿勢

仰向けや浅く座った姿勢など、リラックスできる姿勢をとりましょう。



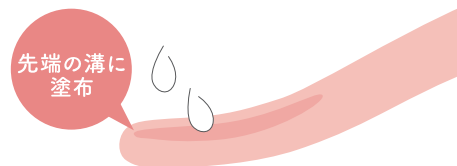
### ③ 挿入する先端の選択

形状の異なる両端から、ご自身に適した太さを選びます。



### ④ 潤滑剤の塗布

挿入する先端の溝に潤滑剤(オイル)を2~3滴程度塗布します。

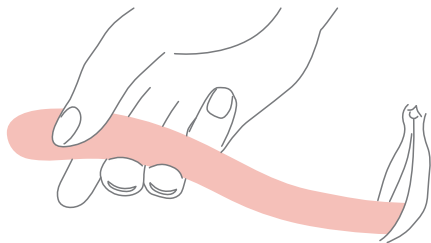


以上で腔マッサージの準備は完了です。  
潤滑剤が垂れないうちに、腔マッサージの実施へ進みましょう。(方法は本書裏面へ)

## 腔マッサージの方法

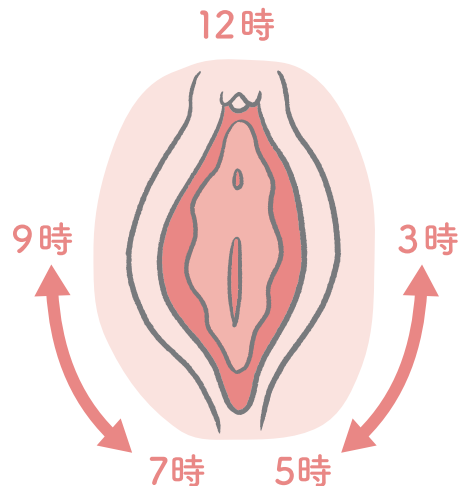
### ① 腔内への挿入

本品を腔に2～4cm程度、ゆっくり挿入します。



### ② マッサージする部位と動かし方

腔の上側(クリトリス側)を12時として、マッサージする部位は、3～5時と、7～9時のあたりです。



このあたりを腔の内側から、まずは撫でるようにマッサージします。慣れない内は、弱い力でマッサージしましょう。慣れてきたら痛みがない範囲で、押ししたり離したりを繰り返し、圧迫するようにマッサージします。

### ③ マッサージの頻度と時間

腔マッサージは、生理中や体調がすぐれない時以外は、毎日実施しても大丈夫です。毎日実施する場合は左右30秒ずつ(合計1分)週に1回程度の場合は、5～10分程度しっかりマッサージしましょう。

頻度	時間
週7回(毎日)	合計1分 (左右各30秒)
週1回	合計5～10分 (左右各2分半～5分)

#### 【マッサージの注意】

- 実施の前に本品と手指を清潔にし、清潔な環境で実施しましょう。
- 生理中や体調がすぐれないときは、実施を控えましょう。
- 長時間のマッサージは控えましょう。
- マッサージ中に不快感や痛みを感じた場合は、無理に行わないようにしましょう。
- 必要に応じて、潤滑剤(オイルや水溶性ジェル)を使用しましょう。
- 妊娠中はかかりつけ医と相談の上、実施しましょう。

### ④ 使用後のお手入れ

使用後はなるべく早く、石鹸や中性洗剤を使用して洗浄してください。その後、柔らかい布で水気を拭き取り、乾燥させてください。



腔マッサージのより詳しい情報は  
こちらをチェック



## お手入れと保管について

- ご使用後は、石鹸や中性洗剤を使用して洗浄してください。
- 本体を水に浸けたまま放置したり、煮沸したりしないでください。
- お手入れの際はシンナー、ベンジン、アルコール、熱湯(50℃以上)は使用しないでください。変形、変色の原因になります。
- 直射日光のあたる場所や、高温、多湿になる場所を避けて保管してください。
- 防虫剤、芳香剤、溶剤等と一緒に保管しないでください。変形、変色の原因になります。

## 警告

- 本品を用途以外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かない所に保管してください。
- 本品を口の中に入れてください。また、体内を傷つけるような使い方をしないでください。
- 持病をお持ちの方は医師に相談の上で使用してください。
- 使用中、身体に異常を感じた場合は、使用を中止し医師に相談してください。
- 故障、破損または表面に傷やメクレ、へこみなどができた製品は使用しないでください。事故やトラブルの原因となります
- 本品の分解や修理、改造をしないでください。
- 本品を踏みついたり、落としたり、無理に曲げたり、引っ張ったりするなど、乱暴な取扱いはしないでください。
- 直接、高温の炎や熱風にさらしたり、高温下での使用や放置、保管はお止めください。

## ご注意

- 本品を用途以外の目的で使用された場合の責任は、一切負いません。
- 本品を長時間体内に留置しないでください。外傷や炎症などを引き起こす危険性があります。
- 強い力を加えると破損する恐れがあります。ご使用の際は強く押し当てたり、落としたりしないようご注意ください。
- 本品を乾燥する為に、高温にさらさないでください。変形や破損などの原因となります。
- 落としたり、踏みついたり、強い衝撃を与えたりしないでください。破損の恐れがあります。
- 電子レンジの使用や高温での加熱はお控えください。製品が溶ける恐れがあります。
- 性感染症を防ぐため、本品を不特定多数の人と共有しないでください。

## 廃棄について

本品を廃棄する際は各自自治体の分別方法に従ってください。

#### 製品に関するお問い合わせ

irohaヘルスケアお客様相談センター

0120-232-567

受付時間: 平日10時～19時

- 【品名】インナーマッサージスティック
- 【品番】IHS-01
- 【本体寸法】W17.5 x D19 x H177 mm
- 【重量】約50g
- 【材質】シリコンゴム(FDA承認の安全なシリコンゴムを使用)
- 【一般的名称】骨盤底筋訓練器具
- 【医療機器の分類】一般医療機器
- 【医療機器届出番号】I3B2X10341000002
- 【製造販売元】株式会社TENGA

MADE IN JAPAN

[IHS00NP01-10]