

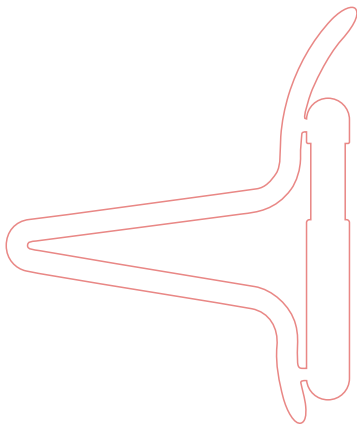


iroha
Healthcare

K-GEL CHECKER

ケーゲルチェッカー

骨盤底筋測定アイテム
取扱説明書

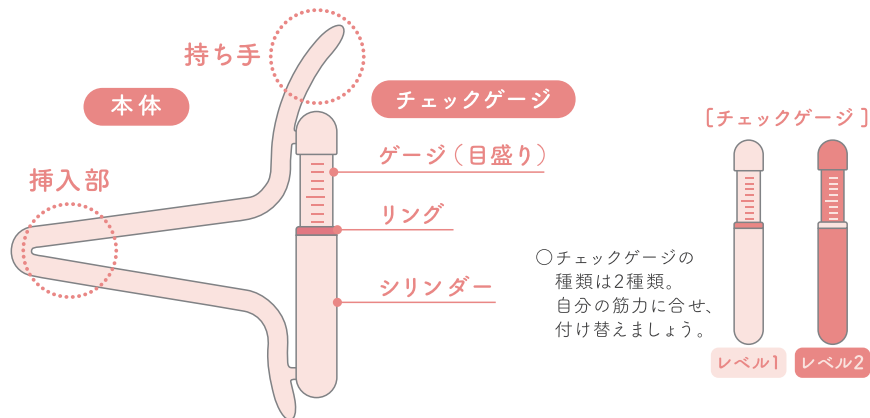


【注意】

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-GeI CHECKER について

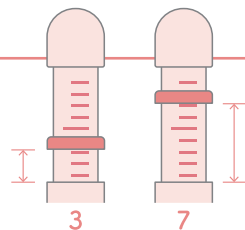
『K-GeI CHECKER』は、骨盤底筋の筋力を測定するアイテムです。
骨盤底筋の状態や、トレーニングの成果をチェックすることができます。



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)

右の画像の場合、数値は3と7になります。

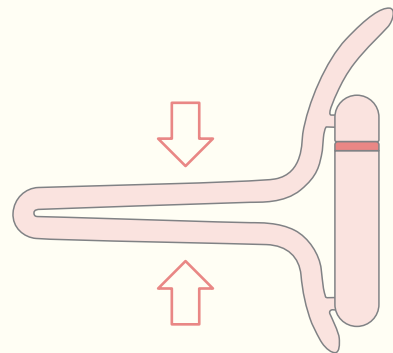


骨盤底筋の状態を知るための2大チェックポイント

チェック① 骨盤底筋の筋力

K-GeI 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。

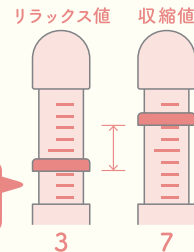
※収縮したときの値が
そのまま骨盤底筋の筋力になります。
測定値と筋力の換算表は冊子裏面を参照



チェック② 骨盤底筋の可動性 (動かす上手さ)

骨盤底筋の可動性は、力を入れずに
ただ挿入しただけの数値(リラックス値)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、
骨盤底筋は上手く動かしています。



K-Gel CHECKER の使用方法

『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。

動画でも
使用方法を
チェック

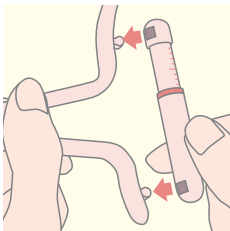


骨盤底筋トレーニング
ガイドP7を参照

① | チェックゲージのセット

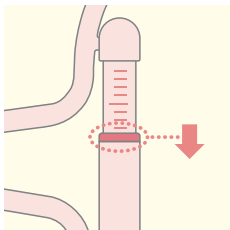
本体の突起とチェックゲージのくぼみを
合わせて押し込み、セットします。

※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。)



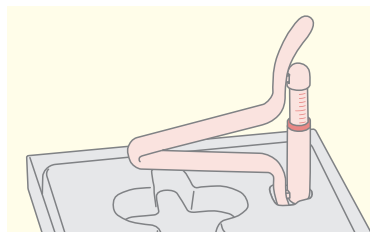
② | リング位置の調整

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

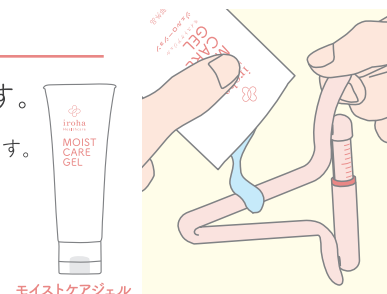
測定の途中で本体を置きたい場合は、
パッケージトレーを使い、
図のように立てることができます。



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回目以降の測定の際には別売りの、
モイストケアジェルをお買い求めください。



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、
測定は毎回この姿勢で行いましょう。



⑤ | リラックス値の測定

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。

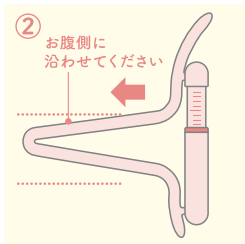
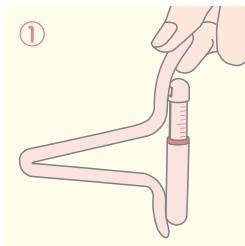
⚠️ 挿入中は全身リラックスして、余計な力はいれないようにしましょう。

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「**リラックス値**」となります。



※目盛りの読み方はP1参照



リラックス値の測定でチェックゲージ **レベル1** が閉じ切れた場合は、**レベル2** に付け替えて再度リラックス値を測定してください。

⑥ | 収縮値(筋力)の測定

①リラックス値と同じように、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「**収縮値(筋力)**」の数値になります。

※この収縮値がそのまま骨盤底筋の筋力になります。



※目盛りの読み方はP1参照

チェックゲージ **レベル1** が閉じ切れた方は、チェックゲージを **レベル2** に付け替えて、再度リラックス値と収縮値の測定を行ってください。

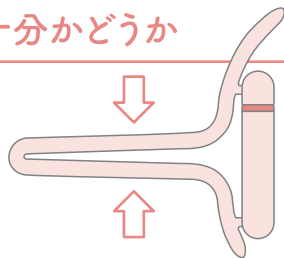
測定結果から骨盤底筋の状態をチェック

リラックス値と収縮値(筋力)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 骨盤底筋の筋力が十分かどうか

リラックス時(リラックス値)
または収縮時(収縮値)に、
チェックゲージ **レベル1** を閉じきれた?

➡ いいえ ➡ はい



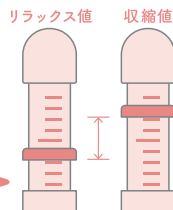
チェック② 骨盤底筋を動かしているか

リラックス値と収縮値の差が1目盛り以上あった?

※ **レベル1** or **レベル2** どちらか一方でも差が1目盛り以上あれば「はい」に
目盛りの差が1以上あっても、挿入時(ケゲルチェッカーの挿入や普通の性交時)
に違和感があったり、骨盤底筋を締めたり緩めたりする感覚がわからない場合は、
[いいえ]を選択してください

➡ いいえ ➡ はい

数値の差は?



チェック① ➡ いいえ
チェック② ➡ いいえ の方

筋力が不足しているとともに、
骨盤底筋を上手く動かせていません。

推奨

- 骨盤底筋トレーニング
- 膣マッサージ

チェック① ➡ はい
チェック② ➡ いいえ の方

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

- 膣マッサージ

チェック① ➡ いいえ
チェック② ➡ はい の方

骨盤底筋は上手く動かせていますが、
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 ➡ はい
チェック② ➡ はい の方

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膣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ともに良好でも症状がある場合は、**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-GeI 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。

パッケージトレイに立てて乾かすこともできます。

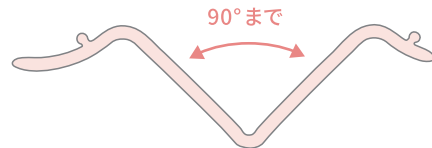


⚠️ 洗浄時の注意

● **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。



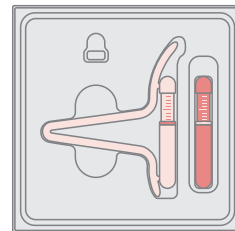
収納

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
こちらをチェック



KCH-02 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 iroha.com

意匠出願中・特許出願中 MADE IN JAPAN

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)

トレーニングの
サポートアプリはこちらから



腔マッサージに関する
情報はこちらから

