

# 見守り 新鮮情報

**事例1** 足を置くだけで、**振動**により足腰の筋肉が鍛えられる、という**運動器具**を通信販売で購入した。使用したところ、10分も経たずに**頭が痛く**なり気分も悪くなった。  
(80歳代 女性)

**事例2** テレビショッピングで、**通電**して筋肉に刺激を与える**運動器具**を購入した。使ったところ足首が痛くなるなど**体調が悪く**なった。説明書を読むと、糖尿病などの**持病**がある人は**使用しない**ようにと書かれていた。私には糖尿病があるため、使えない商品だった。  
(80歳代 女性)



## 家庭用フィットネス器具 楽そうに見えても身体に負担

### ひとこと助言

健康状態を  
考慮して



見守るくん

- 足を置くだけで振動や電氣的刺激で足腰の筋肉が鍛えられる、という家庭用フィットネス器具を通信販売などでよく目にしますが、楽なように見えても、身体に負担がかかることを理解しておきましょう。自身の健康状態や既往症などを考慮し、購入について慎重に判断することが大切です。
- テレビショッピングなどの通信販売や店舗購入では、クーリング・オフができません。不明な点は購入前に販売店などに必ず確認しましょう。
- 間違った使い方により体調を崩すこともあります。取扱説明書をよく読み、正しく使用してください。
- 体調に合わせて無理のない程度に使用し、異常を感じたらすぐに使用をやめましょう。体調不良が続くときは医療機関を受診しましょう。