

(19)日本国特許庁(JP)

(12)公開特許公報(A)

(11)特許出願公開番号

特開2023-12922
(P2023-12922A)

(43)公開日

令和5年1月26日(2023.1.26)

(51)Int. Cl.

A 6 1 H 39/04 (2006.01)

F I

A 6 1 H 39/04

A 6 1 H 39/04

T

B

テーマコード(参考)

4 C 1 0 1

審査請求 未請求 請求項の数 3 O L (全 9 頁)

(21)出願番号 特願2021-116687(P2021-116687)

(22)出願日 令和3年7月14日(2021.7.14)

(71)出願人 519164172

吉元 涼子

東京都中央区八丁堀3-27-5

(74)代理人 100166589

弁理士 植村 貴昭

(72)発明者 吉元 涼子

東京都中央区八丁堀3-27-5

Fターム(参考) 4C101 BA01 BB02 BC27 BD04 BD23

BD26 BE02

(54)【発明の名称】健康増進器具及び健康増進方法

(57)【要約】 (修正有)

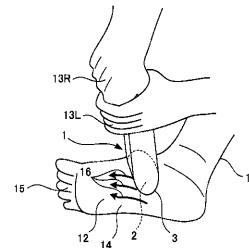
【課題】利便性を向上できる健康増進器具及び健康増進方法を提供する。

【解決手段】本発明の実施形態の健康増進方法は、健康増進器具1を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具1は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部2が形成され、当該平面部2の縁3が丸めて形成され、利用者11は、身体の皮膚の上から前記健康増進器具1の前記平面部2の縁3を押し当て、皮膚の内側の深部にアプローチし、当該深部から苦痛を感じる部分を剥がすように擦る。

【選択図】図5

P212093
【図 5】

5/9



【特許請求の範囲】

【請求項 1】

身体に押し当てて使用される健康増進器具であって、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成されていることを特徴とする健康増進器具。

【請求項 2】

健康増進器具を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成されていることを特徴とする健康増進方法。

【請求項 3】

健康増進器具を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成され、利用者は、身体の皮膚の上から前記健康増進器具の前記平面部の縁を押し当て、皮膚の内側の深部にアプローチし、当該深部から苦痛を感じる部分を剥がすように擦ることを特徴とする健康増進方法。

【発明の詳細な説明】

【技術分野】

【0001】

本発明は、健康を増進する健康増進器具及び健康増進方法に関する。

【背景技術】

【0002】

(背景技術)

従来、身体の凝りをほぐす方法は、揉みほぐす方法と指圧による方法が一般的である。揉みほぐす場合は、主に肩凝りの治療に施され、筋肉(筋)が凝った状態に効果的である。指圧による場合は、背中の中背骨に沿った両脇の筋肉(筋)や特に肩甲骨の近くにできる局所的な凝りの場合効果的で、指圧面も親指の指圧面を広く使うよりも、親指をやや立てる様にして指圧面を狭くして指圧する方法が、非常に効果が大きい。現在普及している指圧棒においても指圧部の先端は比較的尖った形状である。これに対し揉みほぐしを目的とする肩揉み棒の先端部は丸みをおびている。

【0003】

このような従来の指圧棒の場合、肩の指圧の際には指圧棒の曲線部が大きい為、加圧方向が異なり直下方向へ加圧する場合把持部が胸部に当たる等適切な構造とはいえず、又指圧部先端の接触角度(加圧方向)が異なる為肩から外れてしまい指圧が不可能な状態である。

【0004】

このことに対応して、特許文献 1 には、肩や背中の中背骨に利用される指圧棒において、該指圧棒の下方先端部に回転自在、且つストッパー機能を具備した略円形の腕乗せ部を備えた指圧棒の技術が開示されている。

【先行技術文献】

【特許文献】

【0005】

【特許文献 1】特開 2014-100207 号公報

【発明の概要】

【発明が解決しようとする課題】

【0006】

特許文献 1 に記載の指圧棒の技術では、人体に利用できる範囲が肩や背中等に限られるとともに、健康増進のため人体の刺激を与えるものとして、最適化が図られていなかった。

【0007】

本発明は、利用者の利便性を向上できる健康増進器具及び健康増進方法を提供することを

10

20

30

40

50

目的とする。

【課題を解決するための手段】

【0008】

請求項1に記載の発明の健康増進器具は、身体に押し当てて使用される健康増進器具であって、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成されていることを特徴とする。

【0009】

請求項2に記載の発明の健康増進方法は、健康増進器具を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成されていることを特徴とする。

10

【0010】

請求項3に記載の発明の健康増進方法は、健康増進器具を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部が形成され、当該平面部の縁が丸めて形成され、利用者は、身体の皮膚の上から前記健康増進器具の前記平面部の縁を押し当て、皮膚の内側の深部にアプローチし、当該深部から苦痛を感じる部分を剥がすように擦ることを特徴とする。

【発明の効果】

【0011】

本発明における健康増進器具及び健康増進方法によって、利用者の利便性を向上できるようになった。

20

【図面の簡単な説明】

【0012】

【図1】本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す斜視図である。

【図2】本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す側面図である。

【図3】本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す上面図、下面図、正面図及び背面図である。

【図4】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を足裏に適用する場合を示すフローチャートである。

【図5】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を足裏に適用する場合を示す斜視図である。

30

【図6】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を首回りに適用する場合を示すフローチャートである。

【図7】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を首回りに適用する場合を示す斜視図である。

【図8】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を顔に適用する場合を示すフローチャートである。

【図9】本発明の実施形態にかかる健康増進方法を顔に適用する場合を示す斜視図である。

【発明を実施するための形態】

40

【0013】

[本発明の実施形態]

【0014】

以下、図面を参照して、本発明の実施形態を詳細に説明する。

<実施形態の健康増進器具の構成>

図1は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す斜視図である。

図2(a)は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す左側面図である。図2(b)は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す右側面図である。図3(a)は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す上面図である。図3(b)は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す下面図である。図3(c)は、本発明の実施

50

形態にかかる健康増進器具を示す正面図である。 図3(d)は、本発明の実施形態にかかる健康増進器具を示す背面図である。

【0015】

図1に示すように、本発明の実施形態に係る健康増進器具1は、木材や合成樹脂等の素材を棒状に一体形成したものであり、図2(a)に示すその長さLは15~25cm程度、その直径(上下方向の外径)Dは2.5~4.0cm程度としたものである。

【0016】

健康増進器具1の長さLは、基本的には20cmが良いが、人によって手の大きさや厚さが異なるため、それらを考慮すると、手の小さい人では15cm程度が扱い易い長さであり、手の大きい人では25cm程度の長さが扱い易い長さとなる。

10

【0017】

一方、健康増進器具1の直径Dについては、人の手による持ち易さという観点と、人体に押し当てたときの接触面積に対する圧迫感という観点からすると、上記の通り2.5~4.0cmとするのがよい。また、本実施形態では、健康増進器具1として木材や合成樹脂等を用いているが、このサイズの木材や合成樹脂等は適度な重量を有していることから、身体に押し当てたときに適度な重量感も得ることができる。

【0018】

図2及び図3に示すように、健康増進器具1の長手方向の一端面には、当該長手方向に対して約20°傾斜する平面部2が形成され、当該平面部2の縁3が丸めて形成されている。

20

【0019】

健康増進器具1の左右側面には、健康増進器具1の転がりを防止するための平面部4L、4Rが形成されている。

【0020】

健康増進器具1の長手方向の他端面には、当該長手方向に対して直交する平面部5が形成されている。

【0021】

<実施形態の健康増進方法>

<足裏に適用する場合>

図4は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を足裏に適用する場合を示すフローチャートである。

30

【0022】

図5は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を足裏に適用する場合を示す斜視図である。

【0023】

図4及び図5において、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を足裏に適用する場合、まず、図4に示すステップS1において、図5に示す利用者11の足裏12にクリーム又はオイルを塗布する。

【0024】

次に、ステップS2において、利用者11は、左右両手13L、13Rで健康増進器具1を保持し、健康増進器具1の平面部2を足裏12に向けて、平面部2の縁部3の先端側を土踏まず14に押し当て、土踏まずから足指15に向けて擦る。そして、ステップS3において、矢印線16が面になるイメージで、直ぐ脇の矢印線16にずらす。

40

【0025】

この過程で、気持ちいい深さ(または苦痛を感じる部分)にグリップすると、終わった後に、足裏12からポカポカした感覚が得られる。

【0026】

また、足の甲は、皮膚の上から健康増進器具1の縁部3の先端側を滑らせるように万遍なく擦る。足の指も健康増進器具1の縁部3の先端側で引っかかる深さ(苦痛を感じる部分)まで擦る。

50

【 0 0 2 7 】

< 首回りに適用する場合 >

図 6 は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を首回りに適用する場合を示すフローチャートである。

【 0 0 2 8 】

図 7 は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を首回りに適用する場合を示す斜視図である。

【 0 0 2 9 】

図 6 及び図 7 において、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を首回りに適用する場合、まず、図 6 に示すステップ S 1 1 において、図 7 に示す利用者 1 1 は、左右両手 1 3 L、1 3 R で健康増進器具 1 を保持し、健康増進器具 1 の平面部 2 を鎖骨付け根 2 1 に向けて、平面部 2 の縁部 3 の先端側を鎖骨付け根 2 1 に押し当て、矢印線 2 3 に示すように、鎖骨付け根 2 1 から顎ライン 2 2 に向けて弧を描くように健康増進器具 1 をねじり上げる。

10

【 0 0 3 0 】

ステップ S 1 2 において、順番をずらしながら、健康増進器具 1 を皮下の深い部分まで硬いところ（苦痛を感じる部分）にグリップする。この状態でバリバリと音がするのが、癒着が剥がされた感覚である。癒着が剥がれると、利用者 1 1 は、温かく軽い感覚が得られる。

【 0 0 3 1 】

< 顔に適用する場合 >

図 8 は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を顔に適用する場合を示すフローチャートである。

【 0 0 3 2 】

図 9 は、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を顔に適用する場合を示す斜視図である。

20

【 0 0 3 3 】

図 8 及び図 9 において、本発明の実施形態にかかる健康増進方法を顔に適用する場合、まず、図 8 に示すステップ S 2 1 において、図 9 に示す利用者 1 1 は、左右両手 1 3 L、1 3 R で健康増進器具 1 を保持し、健康増進器具 1 の平面部 2 を顔 3 1 に向けて、平面部 2 の縁部 3 の先端側を額の中心線 3 2 に押し当て、額の中心線 3 2 から顔側方 3 3 に向けて弧を描くように健康増進器具 1 をねじり上げる。

30

【 0 0 3 4 】

次に、ステップ S 2 2 において、利用者 1 1 は、眉毛の上 3 4 から髪の毛の生え際 3 5 に向けて弧を描くように健康増進器具 1 をねじり上げる。

【 0 0 3 5 】

次に、ステップ S 2 3 において、利用者 1 1 は、瞼の隣 3 6 から髪の毛の生え際 3 7 に向けて弧を描くように健康増進器具 1 をねじり上げる。

次に、ステップ S 2 4 において、利用者 1 1 は、健康増進器具 1 を用いて、鼻 3 8 の側面を上るか下へ擦る。

40

次に、ステップ S 2 5 において、利用者 1 1 は、健康増進器具 1 を用いて、目尻 3 9 を内から外へ擦る。

次に、ステップ S 2 6 において、利用者 1 1 は、健康増進器具 1 を用いて、頬 4 0 を内から外へ擦る。

次にステップ S 2 7 において、利用者 1 1 は、健康増進器具 1 を用いて、顎 4 1 を内から外へ擦る。

【 0 0 3 6 】

顔 3 1 の皮膚の厚みは数ミリレベルなので、繊細な感覚で引っかかり（苦痛を感じる部分）を感じるようにする。癒着が剥がされると、利用者 1 1 は、皮膚の土台の基底層からじわじわ暖くなる感覚が得られる。

50

【0037】

足、首回り、顔以外の部分（膝下、腹部、腕、腋、頭皮）についても、図4乃至図9に示した例と同様の方法で健康増進器具1を使用できる。

【0038】

さらに、略全身についても、図4乃至図9に示した例と同様の方法で健康増進器具1を使用できる。

【0039】

<本発明の実施形態の構成及び効果を纏め>

以上に示した本発明の実施形態の構成及び効果を以下のように纏めて説明する。健康増進器具1は、身体に押し当てて使用される健康増進器具であって、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部2が形成され、当該平面部2の縁3が丸めて形成されていることを特徴とする。

10

【0040】

本発明の実施形態の健康増進方法は、健康増進器具1を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具1は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部2が形成され、当該平面部2の縁3が丸めて形成されている。

【0041】

また、本発明の実施形態の健康増進方法は、健康増進器具1を身体に押し当てて使用する健康増進方法であって、前記健康増進器具1は、棒状に形成され、長手方向の一端面に当該長手方向に対して傾斜する平面部2が形成され、当該平面部2の縁3が丸めて形成され、利用者11は、身体の皮膚の上から前記健康増進器具1の前記平面部2の縁3を押し当て、皮膚の内側の深部にアプローチし、当該深部から苦痛を感じる部分を剥がすように擦る。

20

【0042】

このような構成を有することから、本実施形態の健康増進器具1及び健康増進方法は、人体に利用できる範囲が肩や背中等に限られず、略全身に適用可能になるとともに、健康増進のため人体の刺激を与えるものとして、最適化が図られているので、利用者の利便性を向上できる。

【0043】

尚、図1乃至図9に示した実施形態では、健康増進器具1の素材として木材や合成樹脂等を用いたが、用途に合わせて金属、石材、生物の骨等を適用できる。

30

また、健康増進器具1の形状も、図1乃至図3に示したものに近似していれば各種適用可能である。

【0044】

このように、本発明の、構造、材料、各部材の連結、科学物質等は、本発明の要旨を変更しない範囲で、様々に変更可能である。

【0045】

例えば、2つ以上の部材を1つにすることも可能であるし、逆に、1つの部材を2つ以上の別の部材から構成して接続することも可能である。

40

【0046】

また、上記実施形態は、あくまでも、現在のところの最良の形態またはそれに近い形態の1つにすぎない。

【0047】

また、健康増進方法の作業の順序なども、所定の効果を有するのであれば、適宜変更可能である。

【0048】

<定義等>

本発明における健康増進器具の素材は、人間に使用できるものであればどのようなものであってもよい。

50

【符号の説明】

【0049】

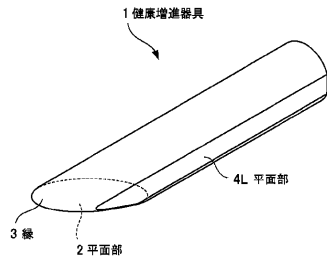
- 1 : 健康増進器具
- 2 : 平面部
- 3 : 縁
- 4 L、4 R : 平面部
- 1 1 : 利用者
- 1 2 : 足裏
- 1 3 L、1 3 R : 手
- 1 4 : 土踏まず
- 1 5 : 足指
- 1 6 : 矢印線
- 2 1 : 鎖骨付け根
- 2 2 : 顎ライン
- 3 1 : 顔
- 3 2 : 額の中心線
- 3 3 : 顔側方
- 3 4 : 眉毛の上
- 3 5 : 髪の毛の生え際
- 3 6 : 瞼の隣
- 3 7 : 髪の毛の生え際
- 3 8 : 鼻
- 3 9 : 目尻
- 4 0 : 頬
- 4 1 : 顎

10

20

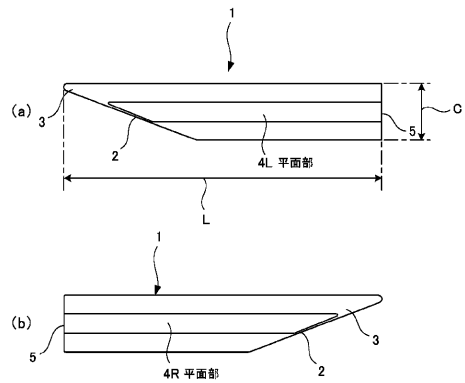
【図1】

P212093
【図1】



【図2】

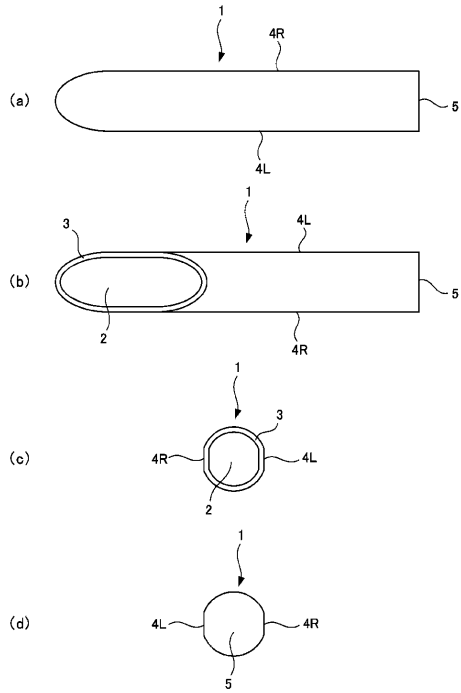
P212093
【図2】



【 図 3 】

P212093
【 図 3 】

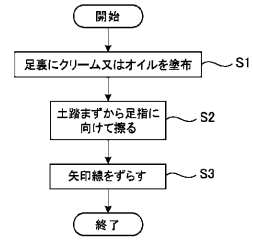
3/9



【 図 4 】

P212093
【 図 4 】

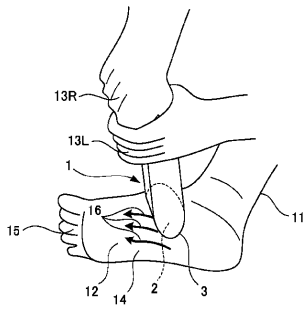
4/9



【 図 5 】

P212093
【 図 5 】

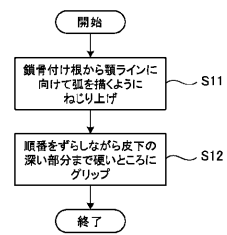
5/9



【 図 6 】

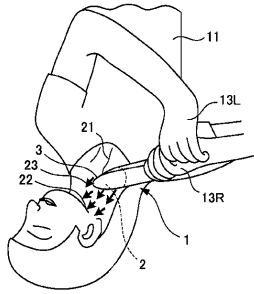
P212093
【 図 6 】

6/9



【 図 7 】

P212093
【 図 7 】

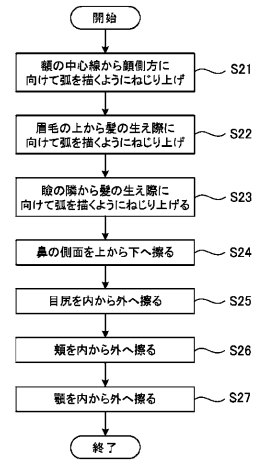


7/9

【 図 8 】

P212093
【 図 8 】

8/9



【 図 9 】

P212093
【 図 9 】

9/9

