

■ワンタッチの適合サイズ

一般的に人の感覚は、腰痛や肩こり等の時、強い刺激（強く押してもらう）がよく効くように感じます。ゴムバンドに於いても同じで、殆どの方が強い刺激を求め、強く巻き過ぎています。その理由は、痛みのある腰部に強めに巻くと、痛みが少し消え、動けるように感じるからです。しかし、強すぎる長期間の装着は、コルセットと同じ（固定）働きになり、かえって悪化する場合があるので注意が必要です。

本来、ワンタッチ腰用ゴムバンドは、ゴムのゆるやかな弾力を利用し、血液循環を促進させ、腰痛等の予防を目的にしています。そのためには、ゆるく（少し締まっている程度）巻かなければいけません。時々、ワンタッチ腰用バンドを使用している方に、巻き方をお教えしますと、殆どの方は、「こんなゆるい巻き方でいいんですか？」という言葉が返ってきます。「こんな巻き方では、効かない！」と感じてしまうのでしょうか。

ワンタッチ腰用のゴムバンドには、さまざまな種類があるようですが、その特性によって、巻き方を変えなければいけません。特に、強弾力のワンタッチ腰用バンドを使用されている方は、軽く巻いているつもりでも、強刺激になっている場合があるので注意が必要です。

★巻く強さ

A：ゆるく巻く…常着用（この使い方が基本）

少し締まっている程度

長時間着けている場合の巻き方

B：少しきつめに巻く…簡易的な腰回し運動時の巻き方（時間：5～10分程度）

臀部に痛み（坐骨神経痛等）がある場合

C：きつめに巻く…簡易的な腰回し運動時の巻き方（時間：5～10分程度）

一時的には良いが、長時間の装着は症状が更に悪化しやすい

ワンタッチのサイズ	巻く強さ	適合サイズ（ヒップ）
S（長さ 85 cm）	A	75～ 85 cm
	B	
	C	
M（長さ 95 cm）	A	85～ 95 cm
	B	
	C	
L（長さ 105 cm）	A	95～ 105 cm
	B	
	C	
LL（長さ 115 cm） 特注品	A	105～115 cm
	B	
	C	

★サイズの計測部位

※ 巻く位置は骨盤です。

下着の上から、ヒップ（臀部）で計測してください。

★サイズの実例

（質問）ヒップが85cmの場合、SかMのどちらが良いですか？

（回答）冬は厚着をするので、ズボンの上から巻く場合も考慮するとMが良いです。

★注意

必ず、下着・ズボンの上から装着してください。特に汗をかく夏は、下着・ズボンの上から装着しても、巻いている部分がかゆくなる場合があります。その場合は、使用を中止してください。