



# ねんねチェア

上下の揺れで赤ちゃんを心地よい眠りに

## 取扱説明書

この説明書は永くご使用いただくために、読んだ後は大切に保管してください

この度は「ねんねチェア」をお買上げ賜り、誠にありがとうございます。  
「ねんねチェア」は座りながら上下に揺れることでママのおなかの中を再現して、赤ちゃんを自然な眠りへ導きます。

心地よい揺れとパパ・ママの温もりが赤ちゃんに安心感を与え、親子のスキンシップも育みます。

当社ではお子様のお健やかな成長を願って、きめ細かな心くばりによる設計、製品作りに取り組んでいます。お子様のお健やかな成長をお祈りするとともに、当製品を永くご愛用賜りますようお願い申し上げます。

## ご使用前に

この度は弊社の「ねんねチェア」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
ご使用前に必ず取り扱い説明書をお読みください。また読み終わりましたら大切に保管してください。



### 警 告

- 危険な場所（ベランダの出入り口や玄関などの段差のあるところ、カウンターやテーブルの上などの高いところ、階段付近、上から物が落ちてくる可能性のあるところ、お風呂、窓の付近など）では絶対に使用しないでください。
- 安定しない場所（ベッドやソファなど）柔らかい場所の上では絶対に使用しないでください。
- 危険なもの（アイロン、タンスやサイドテーブルなど）の近くでは絶対使用しないでください。
- 冷暖房、床暖房の熱や冷気が直接あたらないよう注意してください。ヒビ割れや変色の原因になります。
- 激しく揺らすとお子さまの身体に負担がかかる恐れがあります。また破損の原因にもなりますので十分注意してください。
- 空気が足りていない状態での使用すると横方向に不安定になり、転倒の恐れがあります。規定サイズ未満では使用しないでください。



### 注 意

- 本製品は屋内専用です。屋外でのご使用はお避けください。
- 連続して長時間のご使用は、お子様に負担がかかりますのでおやめください。
- 火気のある場所や高温になる場所及び直射日光の当たる場所でのご使用・保管はお避けください。
- ご使用前には破損、変形、ヒビなどが無いか、脚パーツの緩みがないかを点検してください。
- 床を傷つける恐れがありますので、布・マットなどを敷いてご使用ください。また長時間同じ場所でご使用になると床の凹みや傷の原因になりますのでご注意ください。
- カバーが濡れた状態でのご使用は摩擦により色移りする恐れがありますので、淡色生地との接触はご注意ください。
- キャスターを使用した場合は、椅子としての使用に限定してください。決してバウンドはしないでください。キャスターが破損する危険があります。
- 遊具や踏み台など主用途以外の目的で使用しないでください。変型や破損の恐れがあります。
- お子様が座面に立たないようにご注意ください。転倒してケガをする危険があります。
- 梱包用のビニール袋を頭から被ったり顔を覆ったりしないでください。窒息の恐れがあります。
- 長期使用による劣化や破損の恐れがありますので必ず定期的に点検し、万一異常がある場合は直ちに使用を中止してください。
- 本製品を廃棄する際は各自治体の指示に従ってください。

## お 手 入 れ

- シートを洗う際は必ず本体から取り外して洗ってください。
- 水洗いの際は、手洗いしてください。
- 移染しやすいので、他の物と分けて洗ってください。
- 素材の特性上、多少色落ちや色移りすることがあります。
- 揉み洗いは避けて、押し洗いをしてください。
- 浸け置き洗いは避け、裏返しにして洗ってください。
- 台座フレームが汚れた場合は中性洗剤を水で薄めて布を浸し、固く絞って拭いてから乾拭きしてください。
- 濡れたまま放置しないでください。
- 乾燥は形を整えて干してください。
- 1ヶ月に1度を目安に空気を補充してください。



### 素 材 表 示

カバー …… ポリエステル 93% / スパンデックス 7% キャスター …… ポリプロピレン  
ボール …… 非フタル酸 PVC ピン …… PP 脚パーツ …… ポリプロピレン

MADE IN CHINA

## 使用対象

●推奨 生後2か月～

●産後2か月目～

●耐荷重：100Kg（バランスボール時）  
80Kg（キャスター使用時）

※赤ちゃんが首がすわっていない時期は横向きでご使用  
ください。

※産後は産褥期を終えた2か月目以降を目安に医師の許可  
のもとご使用ください。

## 正しくご使用頂くために

- ・お子様の首がすわっていない時期は横抱きの状態でご使用ください。
- ・お子様が体調不良の場合は使用しないでください。
- ・激しく揺らすとお子様の身体に負担がかかる恐れがあります。常に表情に注意しながらご使用ください。
- ・ご使用時はお子様の首と腰をしっかり支え、保護者のお尻が離れない程度に弾んでください。
- ・めまいや吐き気など体調に異変が出た場合はただちに使用を中止してください。
- ・2人同時にお子様を抱くと転倒の恐れがありますので、1人ずつご使用ください。
- ・産後は産褥期（1～2ヶ月）を経て、医師の許可のもと安全にご使用ください。
- ・製品が破損、また異常を感じた場合はただちに使用を中止してください。
- ・妊娠中（中期以降）の方は医師から運動制限を受けていない事を条件に、下記の専門家（ねんねチェア監修）までお問い合わせください。またお子様が生後2ヶ月未満でご使用を希望する場合も医師の許可のもと下記までお問い合わせください。

詳しい運動方法は下記の専門家（ねんねチェア監修）までお問い合わせください。

一般社団法人体カメンテナンス協会

バランスボールインストラクター / 体力指導士 / 産後指導士 / 骨盤補正師 / 指導士養成講師

愛知北支部 支部長 夫馬 玖美（ふまぐみ）



<https://kumipark.amebaownd.com>

### Point 1. 揺さぶられ症候群とは？／気をつけたいポイント

揺さぶられ症候群とは「激しく揺さぶることで赤ちゃんの脳などが傷つき、様々な障害を引き起こしてしまう」ことをいいます。医学的には「2歳以下の乳幼児」と定義されており、中でも生後半年ぐらいまでの時期は特に注意が必要です。

ある研究では「1秒間に3～4回往復するほどの激しい揺さぶり」によって頭蓋骨内に出血が起こる事が分かっています。この揺さぶりは、外から見ると「そんなに揺さぶっては赤ちゃんが危険だ」と感じるほどの激しい揺さぶりで、普通にあやすのとは明らかに異なる状態です。

ねんねチェアは「1秒間に1.5～2回程度に揺らす」ことを目安にご使用ください。

### Point 2. 寝かしつけは月齢に合わせて正しい抱き方でご使用ください

横抱き（首がすわっていない時期）



お子さまの首をしっかりと支え、反対の腕全体で包み込むように背中と腰を支えて抱っこしてください。

縦抱き（首がすわった時期～）

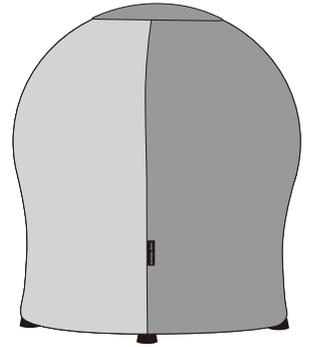


お子さまの首と腰をしっかりと支え、お互いの体幹が一緒になるように体を引き寄せて抱っこしてください。

●正しい寝かしつけの姿勢の詳細は P5-P6 をご参照ください

# ねんねチェア

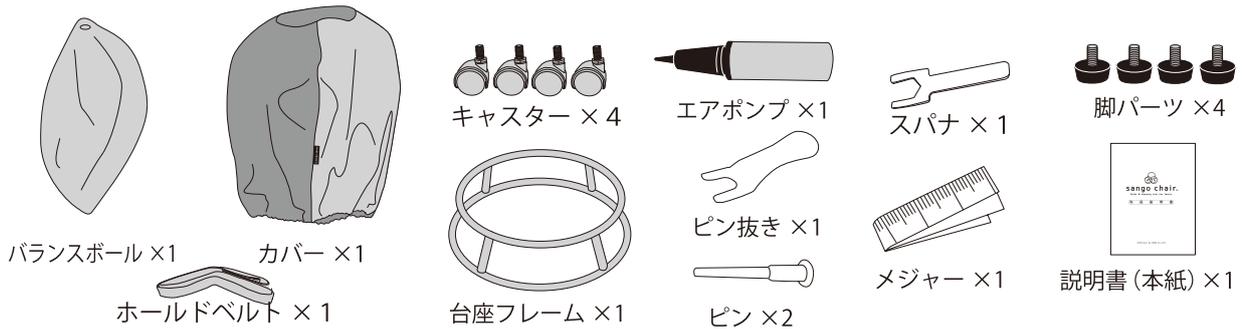
## 組み立て説明書



■品質向上等の為、一部仕様変更する場合がありますのでご了承ください。

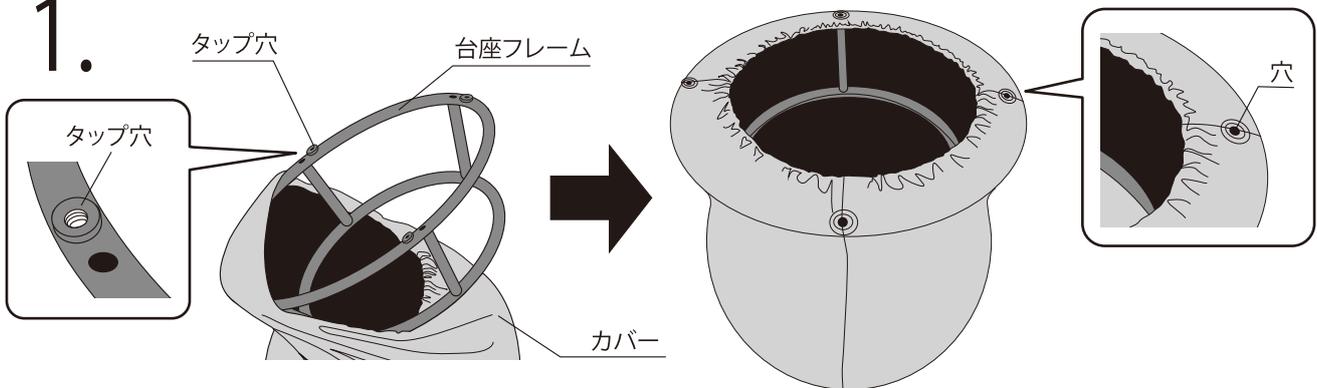
■組み立て前に部品の不足がないか、セット内容をご確認ください。

### セット内容



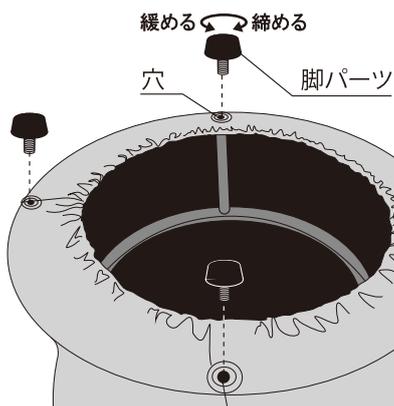
### 組み立て方

1.



- ・台座フレームのリングが大きい方を外向きにしてカバーに入れてください
- ・台座フレームのタップ穴とカバーの穴位置を合わせてください

2.

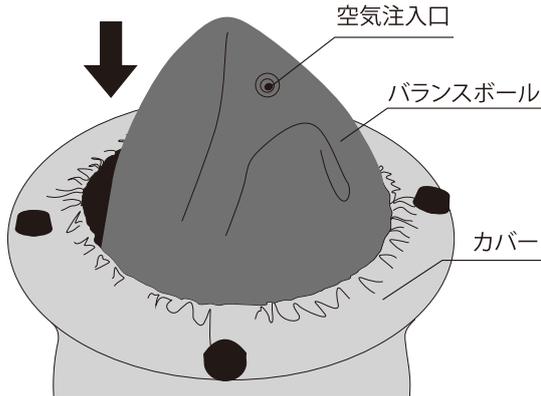


- ・カバーの穴に脚パーツを通し、台座フレームのタップ穴に取り付けてください

※脚パーツを取り付け後は床に置いてガタつきがないかを確認してください。ガタつきがある場合は脚パーツを回してガタつきが無いよう微調節してください。

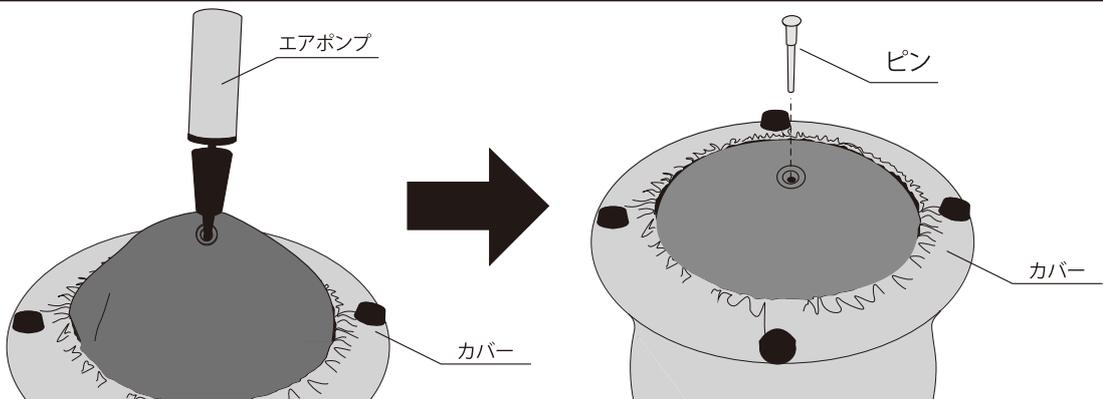
## 組み立て方

3.



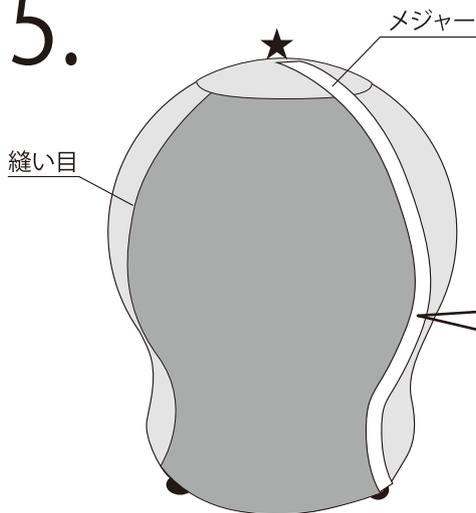
- ・台座フレームを挿入したカバーにバランスボールの空気注入口を外向きにして入れてください。

4.



- ・カバーの生地が軽く張る程度までエアポンプで空気を入れ、ピンで仮止めしてください

5.



- ・頂点から台座フレーム下端（脚パーツの高さは含まない）まで縫い目に沿って付属のメジャーで計測し、長さ66cm～68cmの間になるよう調整しながら空気を入れてください

※空気を入れる際バランスボールがフレームに食い込まないように、底からボールを押しながら膨らませてください



※生地がかたよって中心がズれている場合がありますので、4辺を計測して平均の長さに調整してください

### ⚠ 警告

空気が足りていない状態で使用すると横方向に不安定になり、転倒の恐れがあります。規定サイズ未満では使用しないでください。また1ヶ月に1度を目安に点検し、空気を補充してください。



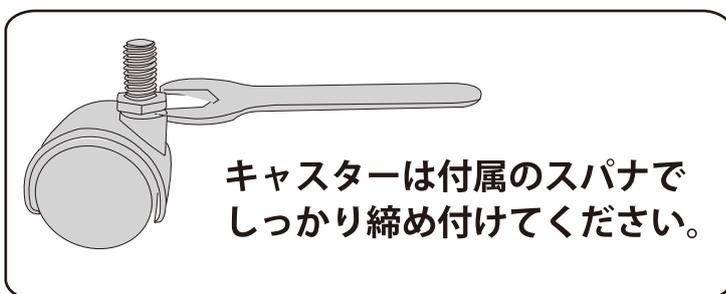
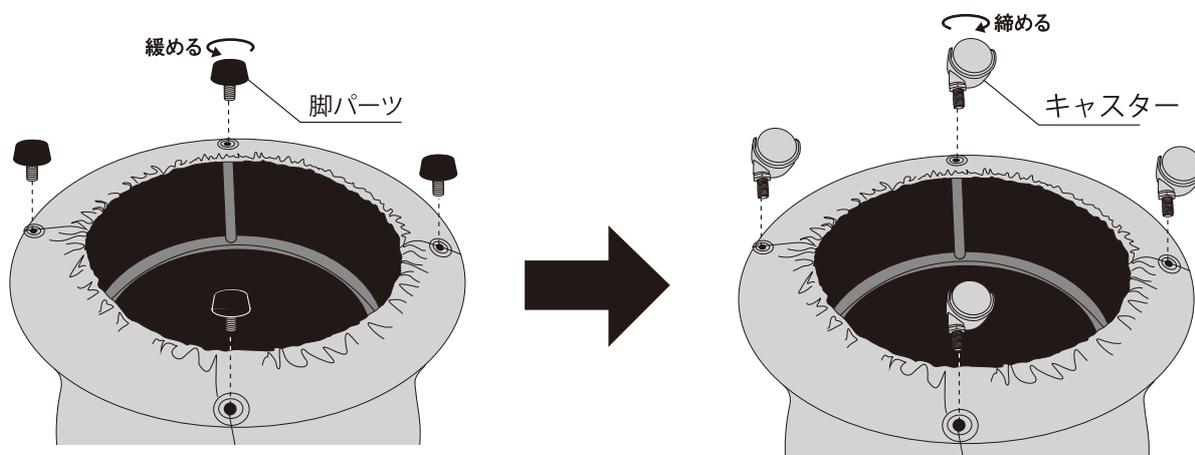
※空気量の調整でピンを抜く時は、必ずピン抜きを使用してください

### ●身長とサイズの目安(推奨)

女性の平均身長158cmの推奨サイズ:66～67cm  
男性の平均身長171cmの推奨サイズ:67～68cm

## 6. キャスターの取り付け

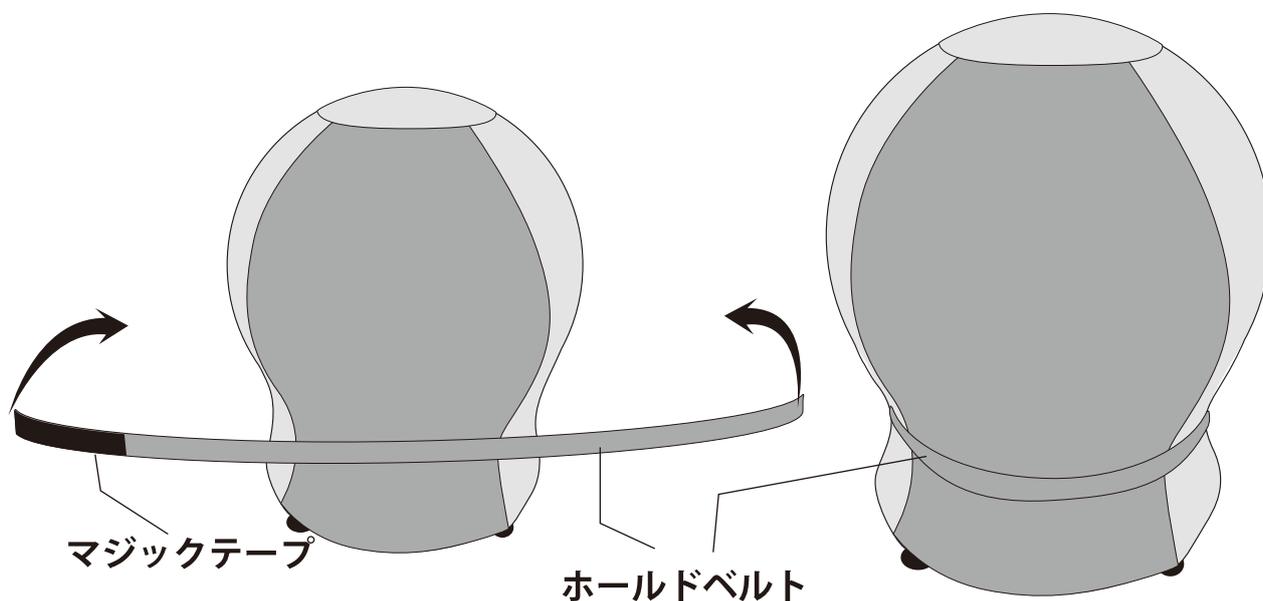
脚パーツを取り外してキャスターを取付ければ、移動できる椅子としてご使用いただけます。



**警告**  
キャスターを取付けて椅子としてご使用される場合は、絶対にバウンド運動はしないでください。キャスターの破損につながります。

## 7. ホールドベルトについて

付属のホールドベルトをねんねチェアの下部のくびれた部分に巻きつけて、しっかりボールを固定してください。  
このホールドベルトは、バウンドする時の踵やふくらはぎの接触防止にもなります。



# ねんねチェア

～ご使用方法～

産後は靭帯や関節が緩んだ状態になるため、特に身体に負荷がかかりやすくなっています。また赤ちゃんを抱く際に手首だけに力を入れると腱鞘炎をおこす原因となります。生まれたばかりの赤ちゃんは抱っこをする時間も長いので、正しい姿勢と抱き方を心がけてみてください。

また日頃からキレイな姿勢を保つ事で体質改善・ストレス解消の効果がありますので、ねんねチェアを使った有酸素運動で心も身体もスッキリしましょう。

## ～ねんねチェアを使った運動の主な効果～

★お腹周り・ボディラインの引き締め   ★内臓機能の活性   ★肩こり・腰痛の予防、改善   ★歯並び改善・虫歯予防  
★自律神経・ホルモンバランスの調整   ★気力、集中力の向上   ★脳や細胞の活性化   ★体温、基礎代謝の上昇

詳しい運動方法は下記の専門家（ねんねチェア監修）までお問い合わせください。

一般社団法人体力メンテナンス協会

バランスボールインストラクター / 体力指導士 / 産後指導士 / 骨盤矯正師 / 指導士養成講師

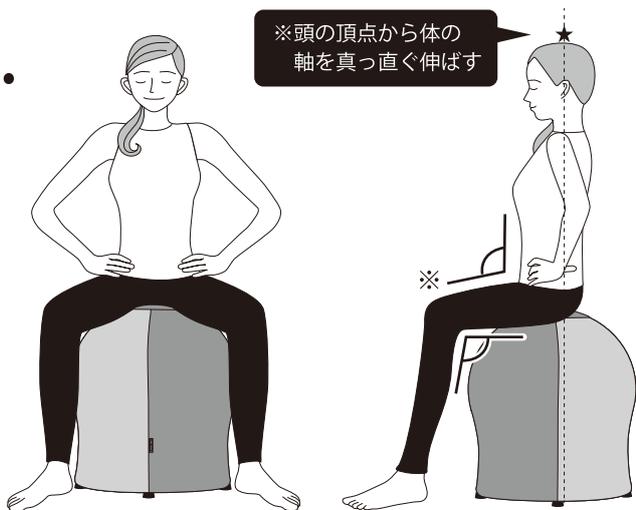
愛知北支部 支部長   夫馬 玖美 (ふまくみ)



<https://kumipark.amebaownd.com>

## 基本の座り方

1.



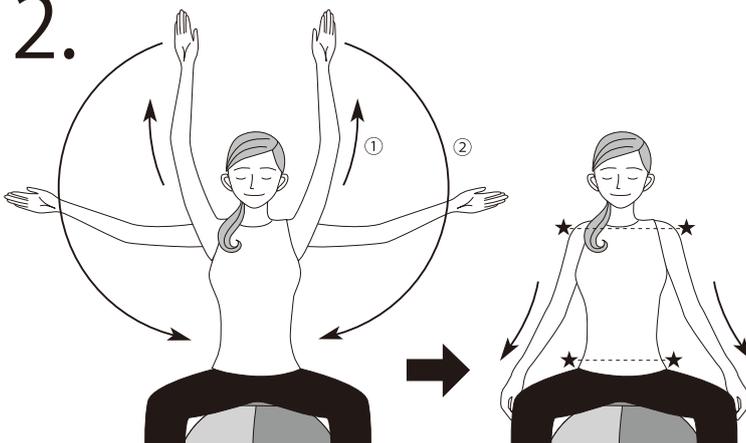
※太ももより膝が上の状態になると関節に負担がかかります。太ももから上半身にかけて 90° 以上になるよう空気を調整してください。

- ・足を肩幅より少し広げ、足の裏全体を床につけてねんねチェアの中心に座ります。
- ・膝裏の角度が 90° より広くなるように足を一歩前に出します。
- ・膝とつま先の方向が同じになるように意識しながら、やや外向きに広げます。
- ・背筋を伸ばして、腕が床に対して垂直になるように意識して両手で腰を挟みます。

### check point

猫背や腰が反った状態は身体に負担がかかり腰痛や肩こりの原因になります。骨盤を真っ直ぐにするイメージで座りましょう。

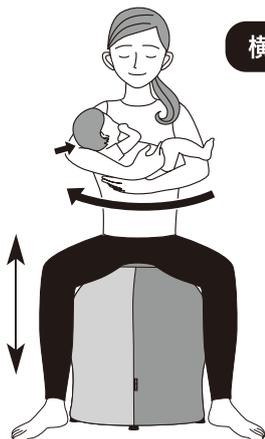
2.



- ・腕全体をぐるりと後ろに回し、下に引き下げた状態にして肩の力を抜いてください。
- ・体全体を見た時に頭の頂点から糸で引っ張られたように体の軸が真っ直ぐ伸び、肩同士と腰骨同士を結ぶラインが床に対して平行になっていれば正しい座り方と姿勢の状態です。

## 寝かしつけ方

### 横抱き（首がすわっていない時期）



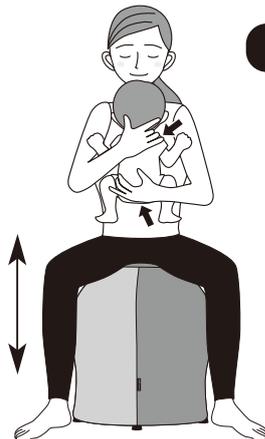
① P5『基本の座り方』で座り、お子様の首をしっかり支え、反対の腕全体で包み込むように背中と腰を支えて抱っこしてください。

② 1秒間に1.5～2回程度の速度を意識しながら上下に弾んでください。

#### ※注意事項

- ・ 激しく揺らすとお子様の身体に負担がかかる恐れがあります。常に表情に注意しながらご使用ください。
- ・ ご使用時はお子様の首と腰をしっかり支え、保護者のお尻が離れない程度に弾んでください。

### 縦抱き（首がすわった時期～）



① P5『基本の座り方』で座り、お子さまの首と腰をしっかり支え、大人の体幹にお子さまを引き寄せて抱っこしてください。

② 1秒間に1.5～2回程度の速度を意識しながら上下に弾んでください。

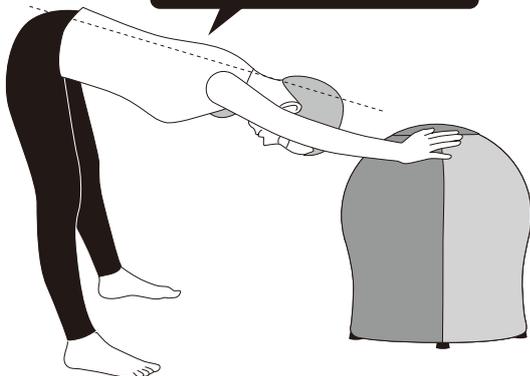
#### check point

- ・ 縦抱きの場合は大人の口元とお子さまのおでこが合う高さまで持ち上げて、必ず向かい合って座ってください。
- ・ 体重が重たくなってきたお子様は大人の太ももの上に座らせ、股を開かせてお互い抱きついた姿勢でご使用ください。

## 産後の運動例

1.

※背中が丸まったり、反った状態にならないよう注意



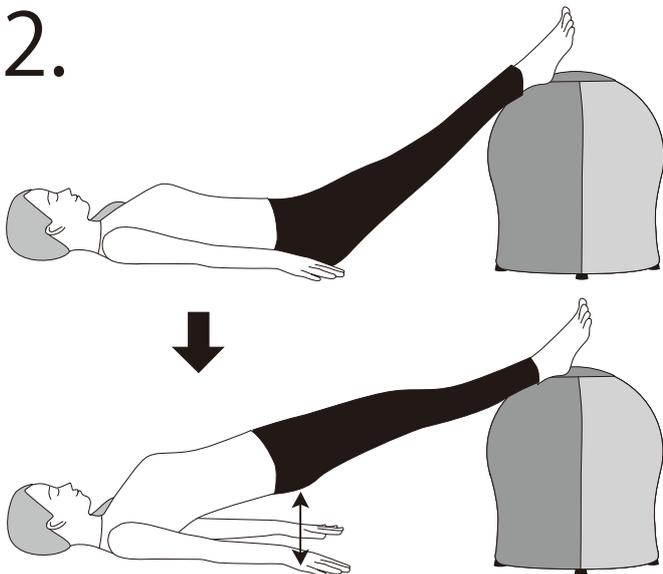
・ 足を肩幅より少し広げ、ねんねチェアの上に両手を置き、ゆっくり呼吸しながら状態を倒して背中を伸ばします。

・ お尻を突き出し、二の腕・胸・肩～背中～お尻・脚の裏まで伸ばします。

#### check point

産後は慣れない抱っこや授乳、オムツ替えにより前屈みの姿勢が続きます。負担がかかる身体の背面を伸ばす事で血行が良くなり、疲労回復効果が望めます。

2.



・ 仰向けに寝転び、ボールに足を乗せて床に手をつき体を支えます。

・ 床から腰を持ち上げ、背中からお尻、脚の裏全体に力を入れます。

・ 首から背骨を一つずつ床につけていき、最後にお尻を床につけます。

・ この動きをゆっくり呼吸しながら繰り返してください。

#### check point

・ 背骨のラインをキレイにする事で自律神経を整えます。また背筋やお尻の筋肉を鍛える事でヒップアップ効果が期待できます。

\* その他の運動は専門家（P7掲載）までお問い合わせください