

(19) 日本国特許庁 (JP)

(12) 特 許 公 報 (B2)

(11) 特許番号

特許第5387832号
(P5387832)

(45) 発行日 平成26年1月15日 (2014. 1. 15)

(24) 登録日 平成25年10月18日 (2013. 10. 18)

(51) Int. Cl.	F 1
A 6 3 B 23/08 (2006. 01)	A 6 3 B 23/08
A 6 3 B 23/14 (2006. 01)	A 6 3 B 23/14

請求項の数 3 (全 6 頁)

(21) 出願番号	特願2009-170543 (P2009-170543)	(73) 特許権者	507019950
(22) 出願日	平成21年6月29日 (2009. 6. 29)		福垣内 修曹
(65) 公開番号	特開2011-5211 (P2011-5211A)		広島県安芸郡熊野町萩原六丁目28番16号
(43) 公開日	平成23年1月13日 (2011. 1. 13)	(72) 発明者	福垣内 修曹
審査請求日	平成24年6月19日 (2012. 6. 19)		広島県安芸郡熊野町萩原六丁目28番16号
		審査官	中横 利明

最終頁に続く

(54) 【発明の名称】 手首と足首運動具。

(57) 【特許請求の範囲】

【請求項 1】

1枚の板からなる第1踏板と、2枚1組で構成された第2踏板と、各踏板の略中心部に設けられた固定部材と、支軸を有し、前記固定部材は支軸に遊嵌されており、反転することにより、1枚の板からなる第1踏板と2枚1組の第2踏板のどちらでも使用可能であることを特徴とする手首と足首運動具。

【請求項 2】

前記第1踏板の短辺側の幅と前記第2踏板の短辺側の幅との比率が10:8から10:10の範囲であることを特徴とする請求項1に記載の手首と足首運動具。

【請求項 3】

前記第1踏板と前記第2踏板が接する時の角度が10度以上45度以下であることを特徴とする請求項1又は請求項2に記載の手首と足首運動具。

【発明の詳細な説明】

【技術分野】

【0001】

本発明は手首と足首運動具に関するものである。

【背景技術】

【0002】

従来の手首と足首運動具は不安定であったり、油圧があるなど運動に強い力を要し、重量があるなど、子供や高齢者、体力弱者にあっては使用が困難である（例えば、特許文献

50

手首と足首や腿の筋力増進、リハビリ効果がある。

踏板の2枚1組で使用するだけでなく反転させることで1枚の踏板で使用することが出来、両面使用で幅広い使用が可能である。

【図面の簡単な説明】

【0012】

【図1】本発明の正面図である。

【図2】第2踏板2枚を上面にした交互反復運動を示す側面図である。

【図3】反転させて第1踏板1枚を両足同時踏み込み反復運動を示す側面図。

【図4】使用例を示す図である。

【図5】手首運動使用例を示す図である。

10

【発明を実施するための形態】

【0013】

以下、本発明の実施の形態を図1～図5に基づいて説明する。

【0014】

図1は本発明の手首と足首運動具の正面図であり、各踏板は固定部材で固定され支軸と固定部材は遊嵌されている。

この運動具の特徴は1本の支軸3を第1踏板1と第2踏板2の略中心部に平行に固定部材4で固定しそれを支点として交互反復運動することで手首と足首・下肢全体の筋肉増進に効果があることを示す正面図である。

【0015】

20

図2は第2踏板2を上面に交互反復運動を可能にして手首と足首の運動が出来ると共に、この運動具は自力で他の動力を要しないことで運動範囲が広く、自分で調整することが出来る。

運動範囲は10度以上45度以下が好ましい。通常、人の歩行時の足首角度は20度前後であり、このことからして足首の運動の場合は、反復運動させる角度として20度前後の運動が特に好ましい、この運動範囲を示す側面図である。

【0016】

図3は第1踏板1を上面に反復運動を可能にした図である。

本発明の運動具は第1踏板1を上面にして1枚板で運動することも出来る。このような使用形態は、一方の手または足が不自由な人でも正常な手または足を同時に第1踏板1の上面に乗せて運動することで運動機能を回復することが可能であることを示す側面図である。

30

【0017】

図4は運動具の使用例であり、座って使用することも、立って使用することも出来る。立って使用する時には安定したものを持って安定した状態でバランス良く運動することで、より安全であると共に第2踏板2の上面使用と第1踏板上面で使用することが出来る使用例である。

【0018】

図5は手首の運動使用例である。この使用例は手首を踏板に交互屈曲反復運動が出来ることを示す図である。

40

【0019】

第1踏板1、第2踏板2は、ともに上部を半円形にすることも可能である。さらに片側に土踏まず部の刺激を高める方法が出来るものを設けることも出来る。両面踏板を使用するため、下面側になった踏板が不安定にならない範囲が好ましい。

前記半円形及び土踏まずの部材を取り外し可能にしてもよい。

【0020】

踏板の材質としては、木・プラスチック・金属を使用することも出来、一体物として形成されることも可能である。

第1踏板と第2踏板の短辺側の幅の比としては10：8から10：10の範囲が好ましい。

50

幅を所定の範囲とすることにより踏板の角度を10度から45度の運動範囲に保つことが出来る。

【0021】

踏板の構造は、第1踏板1は長辺側の幅を通常歩行時の横幅約300mm程度とし、短辺側の幅は土踏まずがのせられる程とし約80～100mm程度とする。

第2踏板2の幅は長辺側を約150mm、短辺側については約80～100mm程度とし2枚1組として使用する。

この程度の幅であれば手首運動も支障なく使用することが出来る。

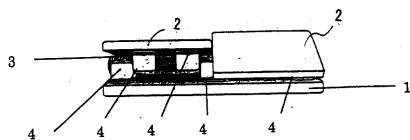
【符号の説明】

【0022】

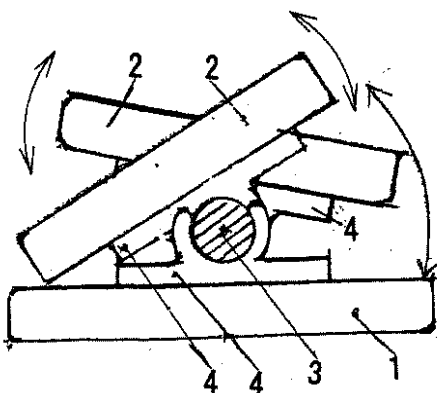
- 1 第1踏板
- 2 第2踏板
- 3 支軸
- 4 固定部材

10

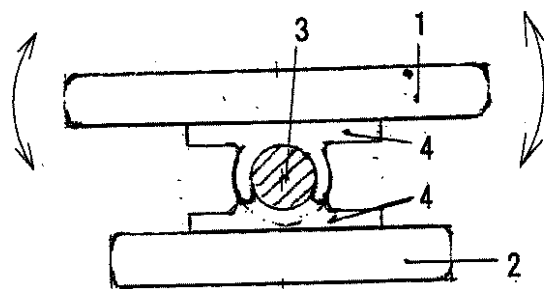
【図1】



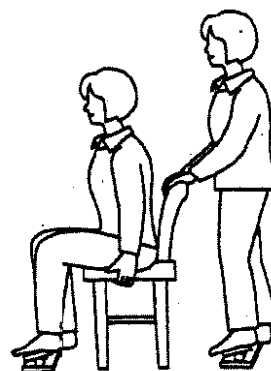
【図2】



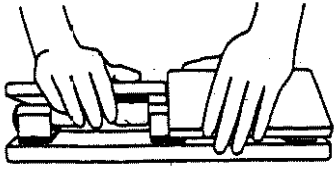
【図3】



【図4】



【図 5】



フロントページの続き

(56)参考文献 登録実用新案第3130251(JP, U)
特開2008-099742(JP, A)
実開昭61-091249(JP, U)

(58)調査した分野(Int.Cl., DB名)
A63B 23/08
A63B 23/14