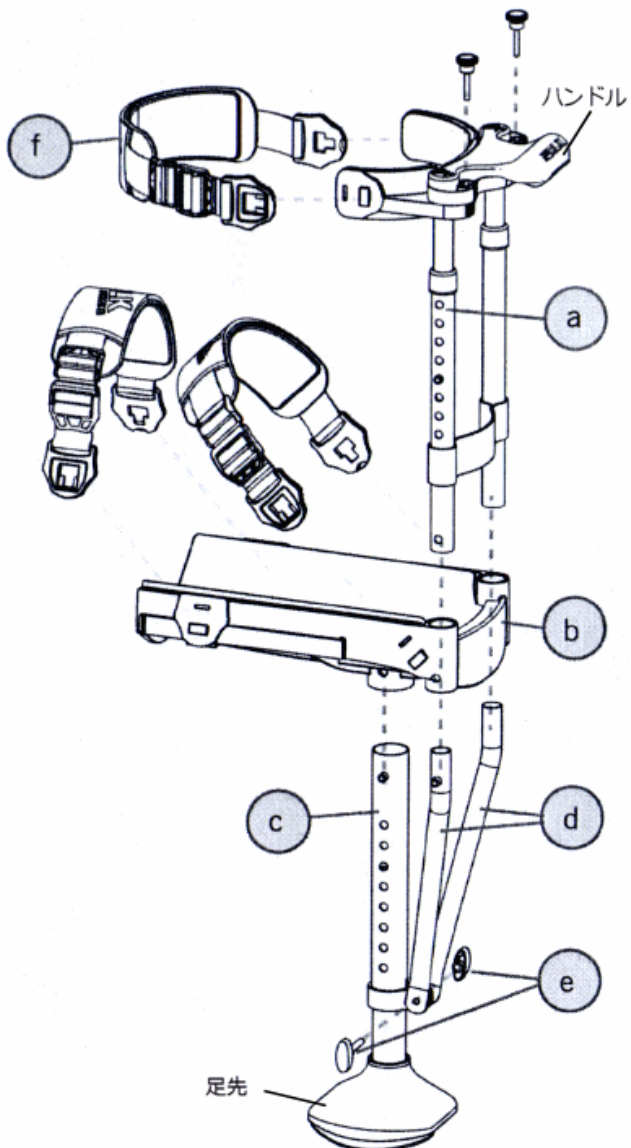


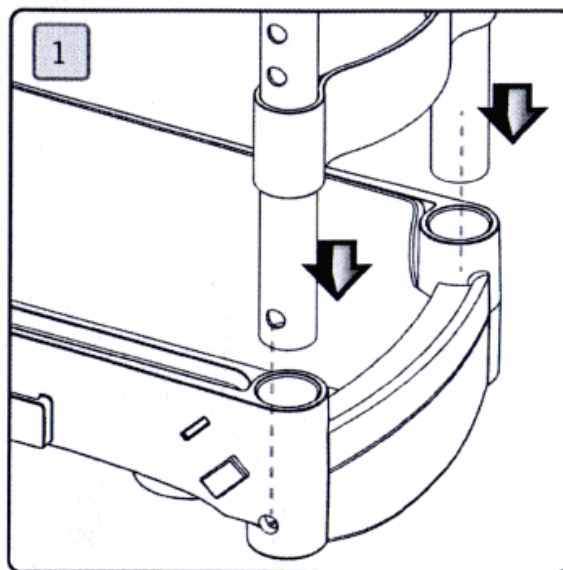
# Assembly Instructions

動画で確認できます。(音声：英語)

[www.iwalk-free.com/instruction-videos](http://www.iwalk-free.com/instruction-videos)

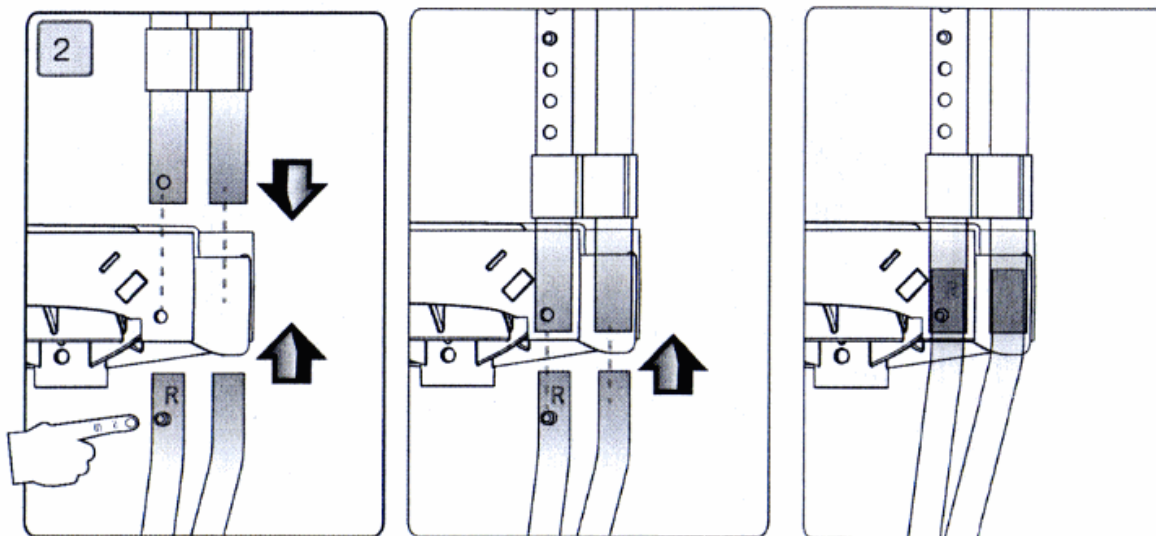


- |                |                |
|----------------|----------------|
| a. 上部パイプ       | b. ひざのせパッド     |
| c. 下部パイプ       | d. サポートパイプ     |
| e. 締め付けボルト・ナット | f. 「ロック付きストラップ |



## ステップ1

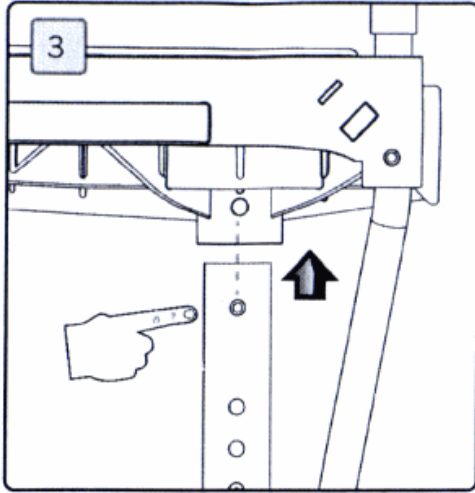
ひざのせパッドのソケットへ、ハンドルが前に向くよう上部パイプを挿入し、パイプ下の穴とひざのせパッドの穴がそろるように重ねます。穴があわないときは左のパイプを回してください。



## ステップ2

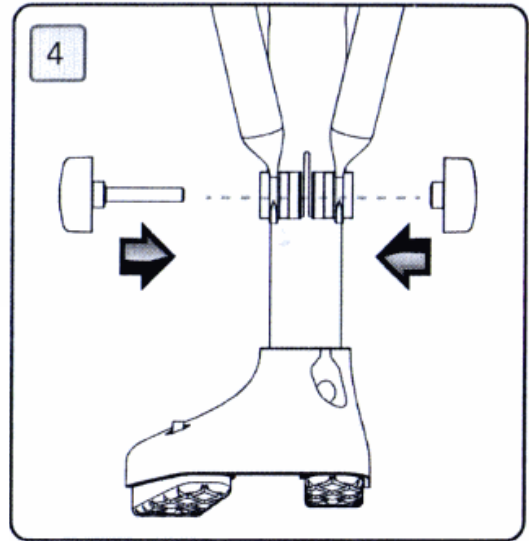
サポートパイプを用意します。上に小さな「R」の刻印がある方が右側です。

小さな銀のプッシュボタンを押し、ひざのせパッドのソケット穴からボタンが出るように下から挿入します。2本のパイプとひざのせパッドと一緒にロックされていることを確認してください。左側のパイプも同じように挿入します。



### ステップ3

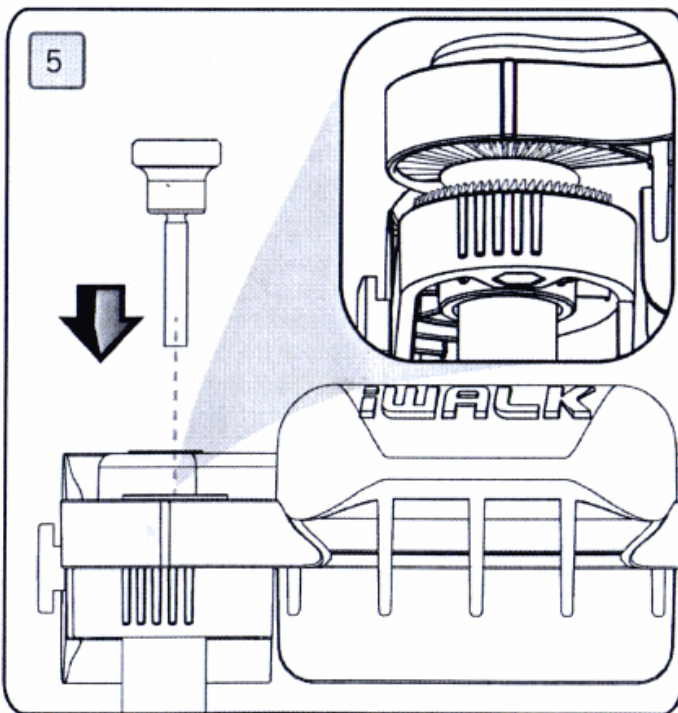
下部パイプ上部のプッシュボタンを押し、ひざのせパッドに挿入します。しっかりロックされていることを確認してください。



### ステップ4

下部パイプの留め具とサポートパイプの穴の位置を合わせます。所定の位置にそろうように、軽く握りながら回転させて下さい。

4つすべての穴を合わせ、締め付けボルト・ナットで締めます。まだ完全には締めないでください。



### ステップ5

ハンドルに太ももサポートを取り付ける前に、太ももサポートの上面とハンドルの下面にギザギザの歯があることをご確認下さい。これらの歯をかみ合わせ、太ももサポートのぶれをロックします。

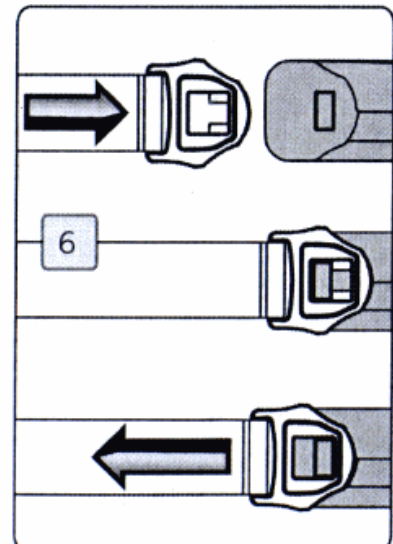
ハンドルの左右にある細長い穴に上からネジを通し、太ももサポートの歯をかみ合わせ、任意の位置で締めてロックします  
反対側も同様です。



### ステップ6

太ももサポートの上部に付いている突起に T ロック付ストラップを取り付けます。バックルの穴に突起を差し込み、引くとカチッと止まる仕組みです。黒とグレーのバックルが付いていますが、グレーのバックルが外側に来るように取り付けて下さい。逆の足で使用する場合は、ストラップを取り外して逆にし、足先も 180 度回転させます。

※3本のストラップのうち、1本だけマジックテープの先端が白くなっているものがある場合、それをひざのせパッドの前部分に取り付けてください。



# 装着方法について



動画で確認することができます(音声：英語) [www.iwalk-free.com/instruction-videos](http://www.iwalk-free.com/instruction-videos)

よくお読みいただき、必ずお守り下さい。

## ステップ1

- A) 3つのストラップを取り外します。
- B) 太ももサポート部分が自由に動くように、つまみねじを緩めます。

## ステップ2

使用する足(左右)によって、足先を回転して下さい。  
下部パイプのプッシュボタンと締め付けボルト・ナットを緩めるとまわります。

※足の向きを誤ると不安定になり、怪我につながる恐れがあります。

足先の刻印(right：右、left：左)を確認し、必ず正しい位置でご使用ください。

## ステップ3

垂直に立て、あなたの膝から約3~4cm下の位置にひざのセパッドの凹んだ部分がくるよう杖先の高さを調整します。プッシュボタンが完全に差し込まれていることを確認し、ナットとボルトを締めます。

※初めは安全のため、低めの位置に設定します。

ハンドルをつかみ、ひざのセパッドに慎重にひざをついて下さい。**この時点では、まだアイウォークに体重をのせないで下さい。**

手すりなどにつながりながら、足を肩幅に開き、怪我をしていない側の膝が少し曲がる程度の長さになっているか確認します。

※調節が済む前にクラッチに体重をのせることは、転倒や怪我につながる可能性があり、大変危険です。

## ステップ4

太もも部分のプッシュボタンを押してハンドルを上下し、長さを調節します。  
できるだけ高い位置にあわせて下さい。

## ステップ5

- A) 下部パイプ足先の出っ張りが左右共に地面に接触するところまで、内側に傾けます。
- B) その位置で太ももの幅をあわせませ。  
太ももの内側のサポートから回転させ、歯をかみ合わせさせてください。
- C) 外側もあわせ、さらに左右交互に締め直しながらかかりと固定して下さい。

## ステップ6

ストラップは2つのセクションで構成されています。黒いバックルで基本的に長さを調節します。グレーのバックル部分で、最終的な張り調整ができます。(外す時はバックルを持ち上げます)

バックルからストラップを引き抜きながら端を持ち上げて、ストラップを引きのばします。3つすべて行ってください。

## ステップ7

アイウォークにストラップを3本取り付けます。  
ブラックのTロックバックルが松葉杖の内側、グレーのバックルが外側にくるように取り付けてください。

※3本のストラップのうち、1本だけマジックテープの先端が白くなっているものがある場合、それをひざのセパッドの前部分に取り付けてください。

## ステップ8

- A) ハンドルを持ちながら、クラッチに膝をのせ、膝裏から取りつけます。ひざのセパッドにグレーのTロックバックルを装着してください。
- B) ひざのセパッドの前方に膝を置き、ぴったり締まるまで黒の調節バックル側のストラップを引っ張ります。(ここでは完全に締め付けなくても大丈夫です)
- C) グレーの調節バックルのストラップを引き締めませ。引っ張ったストラップは、黒とグレーの調節バックルの間のマジックテープに貼り付けておきます。隙間がないようしっかりと締めて装着下さい。
- D) その他の2つのストラップも同様に取り付けませ。

## ステップ9

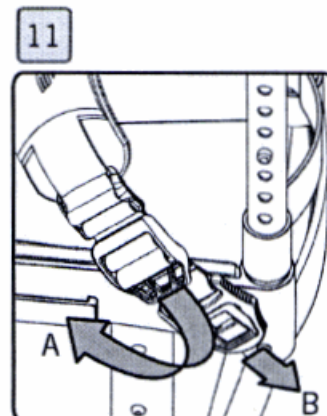
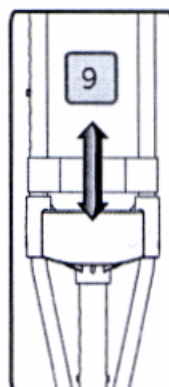
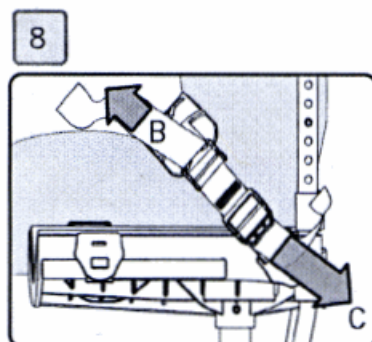
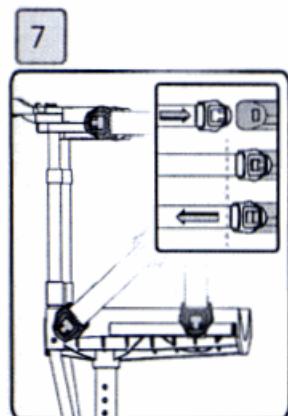
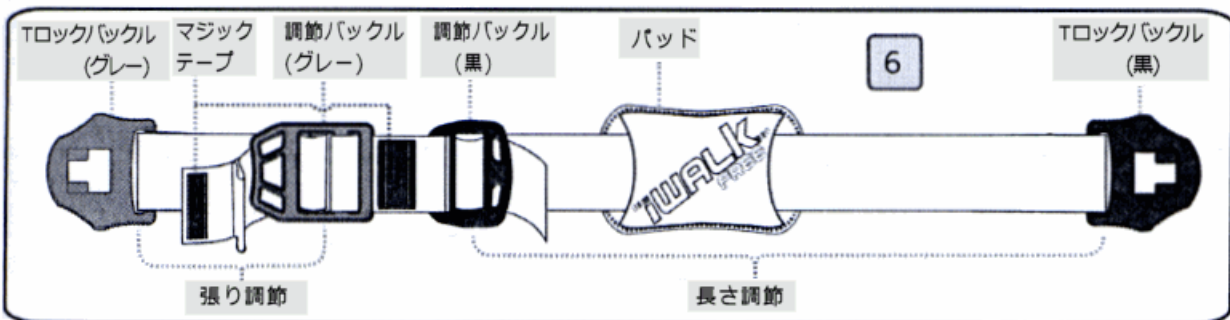
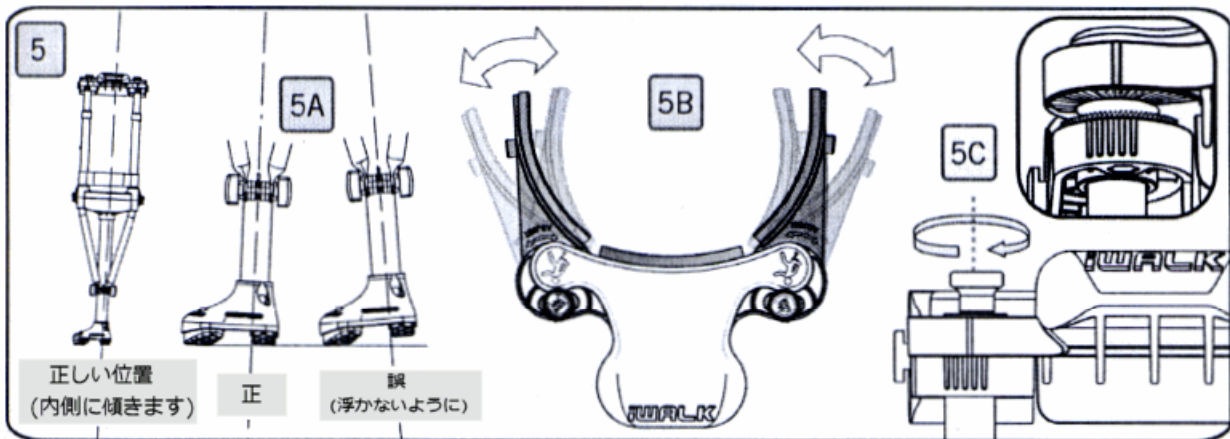
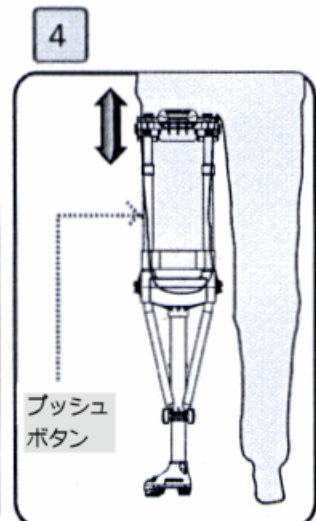
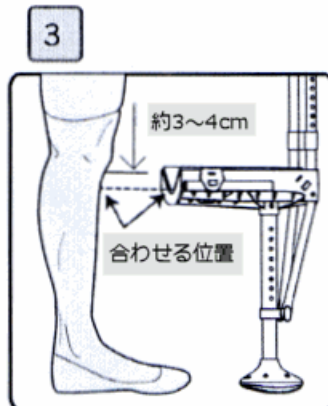
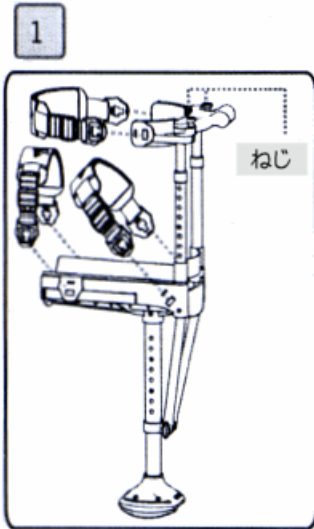
ももにあたるサポーターを上下にスライドさせませ。

## ステップ10

3つのストラップのパッドが、それぞれの足の裏側の中央部にくるようにスライドさせませ。(パッドのロゴ部分の下には余った調整ストラップを収納できます。)

## ステップ11(アイウォークを外すとき)

- A) グレーのロックバックルを持ち上げストラップを緩ませませ。
- B) グレーのTロックバックルを本体から外させませ。他の2本のストラップも同様に。



# 使用について



アイウォークの使い方はとても簡単です。ほとんどの人が数分以内に使いこなせます。しかし、皆それぞれ状況が違います。安全を確保するために適切な判断をお願いします。

アイウォークを使用する前に、まず最初に以下の確認を！

1. アイウォークは取扱説明書に従って正しく組み立て調節してあること。
  2. 使用者はある程度の体力と平衡感覚を持っていること。
  3. 怪我をしていないほうの足が膝関節炎を患っていたり、人工股関節を入れていたりしていないこと。
  4. 一人で使用する際、周りにバランスを崩した時に寄りかかれる手すり、壁、ソファの背もたれなどがあること。
- これで足の怪我を治しながらも歩くことができるという、新しいレベルの自由を経験することができます！

※使い方を習得している間に杖やクラッチを使うことについてちょっと一言：

もし、歩く練習の補助として通常の杖やクラッチを使うほうがもっと快適だと感じるなら、それはそれで全くかまわないので、そうすれば良いでしょう。ただ、私どもの経験によると、アイウォークの使い方にも熟達するより、杖やクラッチに慣れるほうがもっと時間がかかると思われます。

## 説明書に従い、安全に十分配慮してください

### ステップ1

アイウォークをつけて立ち、足を肩幅に開きます。

### ステップ2

以下を実践し、バランスを確かめます。  
ふらつかないように練習をくり返し行ってください。

- a. 手のひらを身体の側面に添え、まっすぐに腕を下ろして立ちます。ひざのあたりに手が届くように身体を傾けます。もとの位置に戻り、反対側も繰り返して戻ります。両側どちらに荷重の乗せてもバランスが取れるよう交互にくり返し行って下さい。(左右)
- b. 腕をまっすぐおろし、太ももの前側に手のひらを沿わせまします。ひざに触れるあたりまで前方に傾き、起き上がります。何度か繰り返します。(前後)
- c. すべての方向に少しずつ傾いてみましょう。
- d. これらの演習を楽に行えるまで続けた後、実際の歩行へと移っていきましょう。

### ステップ3

- a. ステップ1の姿勢になり、図3 (A) のように、ハンドルに手を置きます。怪我のない足から最初の一步を踏みだし、その後アイウォークの足が続きます。
- b. 姿勢を正し(下を向かず)前をみて、ゆっくりハンドルを前方に傾けます。
- c. ハンドルを前方に傾けたことで、初めの一步が自然に踏み出しやすくなります。はじめは小さな歩幅で。
- d. そのまま止まらず、アイウォーク側の足を前に振りだします。

### ステップ4

練習を続けています。基本的な動きが身についてきたら、より歩きやすい位置にひざのせパッドを調整しましょう。適切な高さにすることで、歩行がより効率的になり、疲労が軽減します。

### ステップ5(イラストなし)

使い初めのころは、ストラップが数分後に緩んでいることがあります。グレーバックルの張り調節で十分に締めることができない場合は、黒い調節バックルにて再調整を行ってください。(詳細は「装着について」にてご確認ください)

### ステップ6

十分な訓練で慣れてきた方へ。アイウォークを使うと、階段の上り下りも楽に行えます。階段を使用する際には、必ず手すりにつかまってください。(※使い慣れないあいだは危険ですので、階段は使わないでください。)

上るとき - 必ずアイウォーク側の手すりにつながります。怪我のない足から上ります。必ず両足で一つずつ段を上ってください。

下りる時 - 必ずアイウォーク側の手すりにつながります。怪我のない足から下ります。必ず両足で一つずつ段を下りてください。階段によっては身体をひねったほうが下りやすい場合があります。

## アイウォークのコツと秘訣

1. あなたがリラックスすればするほどより簡単に習熟することができます。アイウォークと戦ったり、強引に扱ったりしないでください。アイウォークに信頼を置いて、あなたの体重をまかせてください。あなたの体は賢いのです。すぐに自然にこの器具を受け入れてくれるはずですよ。あなたは時間もかからずに効率的に、“アイウォーキング” しますよ。
2. 怪我のない方の足や尻の筋肉が疲労しますが、それは正常なことです。慣れてくると痛みは少なくなってくるでしょう。
3. 下をむかず、なるべく正しい姿勢でまっすぐ前を見ることが大切です
4. アイウォークで安心して歩けるようになったころ、つま先をぶつけることが多く起こるようになってきます。これは、アイウォークに不安がなくなってきたことを示します。そのようなときは、股関節を持ち上げるよう意識してみてください。

