

【消費生活の窓口から】

家庭用フィットネス器具は正しく使用しましょう！

～楽そうに見えても身体に負担がかかります～

足を置くだけで振動や電氣的刺激で足腰の筋肉が鍛えられる、という家庭用フィットネス器具を通信販売などでよく目にしますが、楽なように見えても身体に負担がかかるので、注意が必要です。

〈事例1〉足を置くだけで、振動により足腰を鍛えられる、という運動器具を通信販売で購入し

た。使用したところ、10分も経たずに頭が痛くなり気分も悪くなった。（80歳代 女性）

〈事例2〉テレビショッピングで、通電して筋肉に刺激を与える運動器具を購入した。使ったところ

ろ足首が痛くなるなど体調が悪くなった。説明書を読むと、糖尿病などの持病がある人は

使用しないようにと書かれていた。私には糖尿病があるため、使えない商品だった。

（80歳代 女性）



【アドバイス】

◆家庭用フィットネス器具は、自身の健康状態や既往症などを考慮し、購入について慎重に判断することが大切です。

◆テレビショッピングなどの通信販売や店舗購入では、クーリング・オフができません。不明な点は購入前に販売店などに必ず確認しましょう。

◆間違った使い方により体調を崩すこともあります。取扱説明書をよく読み、正しく使用しましょう。

◆体調に合わせて無理のない程度に使用し、異常を感じたらすぐに使用をやめましょう。体調不良が続くときは医療機関を受診しましょう。

出典：国民生活センターホームページ「[家庭用フィットネス器具 楽そうに見えても身体に負担 \(PDF\)](#)」

※ご相談・お問い合わせ先

中山町消費生活相談窓口（住民税務課 住民G内） ☎ 6 6 2 - 2 5 9 3