

あなたの♡パートナー  
Your partner シリーズ



ご使用の前に取扱説明書を必ずお読みください。  
読み終わりましたら、大切に保管してください。

# 取扱説明書

## もくじ

- P1 かめさんの概要
- P2 足踏み脳トレとは
- P3 本体の説明
- P4 リモコンの説明
- P5 乾電池の入れ方(電池交換)
- P6 設定(電源を入れる)
- P7-8 設定(生活リズム)
- P9 足踏み脳トレ 準備
- P10 足踏み脳トレ コース
- P11 足踏み脳トレ 注意点
- P12-16 足踏み脳トレ メニュー
- P17-20 歌詞カード
- P21-22 よくある質問

### 足踏みかめさんお客様相談室

おかけ間違いのないようご注意ください

〒271-0093 千葉県松戸市小山 480-2

TEL **047-301-9906**

電話受付時間

月曜日～金曜日(祝日・祭日を除く) 10時～17時

足踏みかめさん

検索

発売元: 有限会社デジレクト

販売元: 電池企画販売株式会社

B&S

D digirect  
Digital&Direct

### 電池寿命

<連続動作> 本体: 約2.5ヶ月

※1日約300歩の足踏み脳トレを行なった場合。  
使用状況により異なります。

対象年齢: 18歳以上

●本体: 単3形アルカリ乾電池4本使用(電池は別売りです)。REQUIRES 4 LR6 ("AA" SIZE) BATTERIES (NOT INCLUDED).

●リモコン: 単4形アルカリ乾電池2本使用(電池は別売りです)。REQUIRES 2 LR03 ("AAA" SIZE) BATTERIES (NOT INCLUDED).

※パッケージ・取扱説明書に記載されているイラストや写真と商品は異なる場合がございます。ご了承ください。

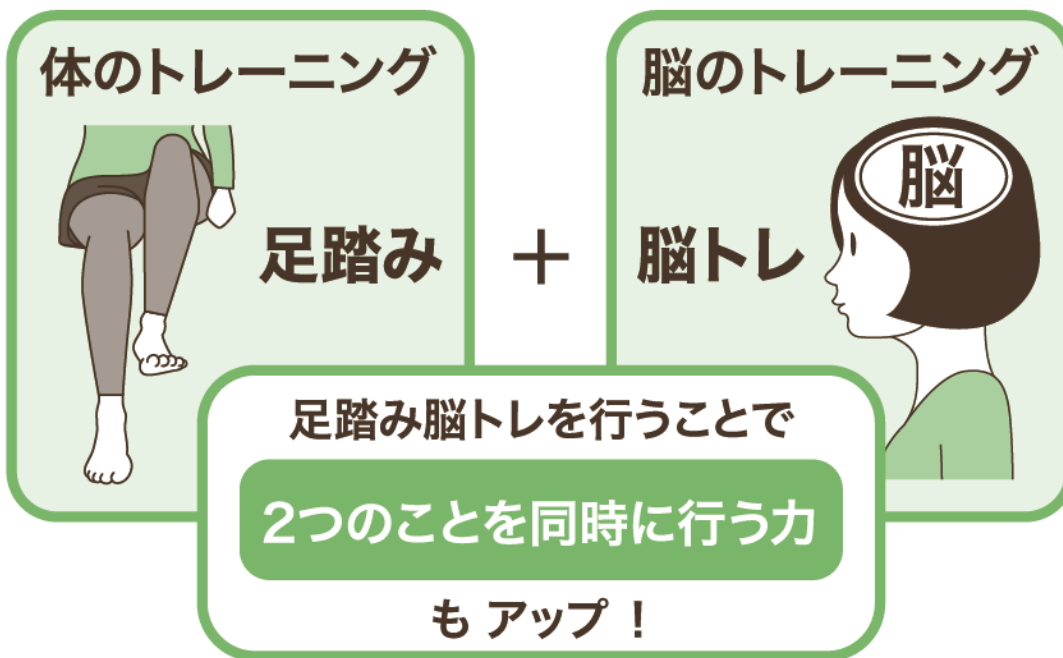
# かめさんと一緒にめざせ健康長寿!

おはようからおやすみまで、  
かめさんのおしゃべりを楽しみながら、  
毎日の足踏み脳トレを習慣化!

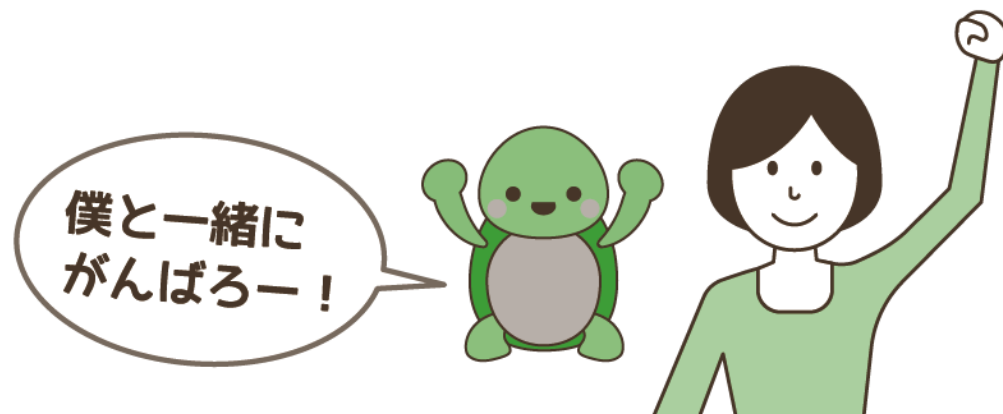


## 足踏み脳トレとは?

「足踏み脳トレ」は、足踏みを運動をしながら頭を使う、  
体と脳を一緒に鍛えるトレーニングです。

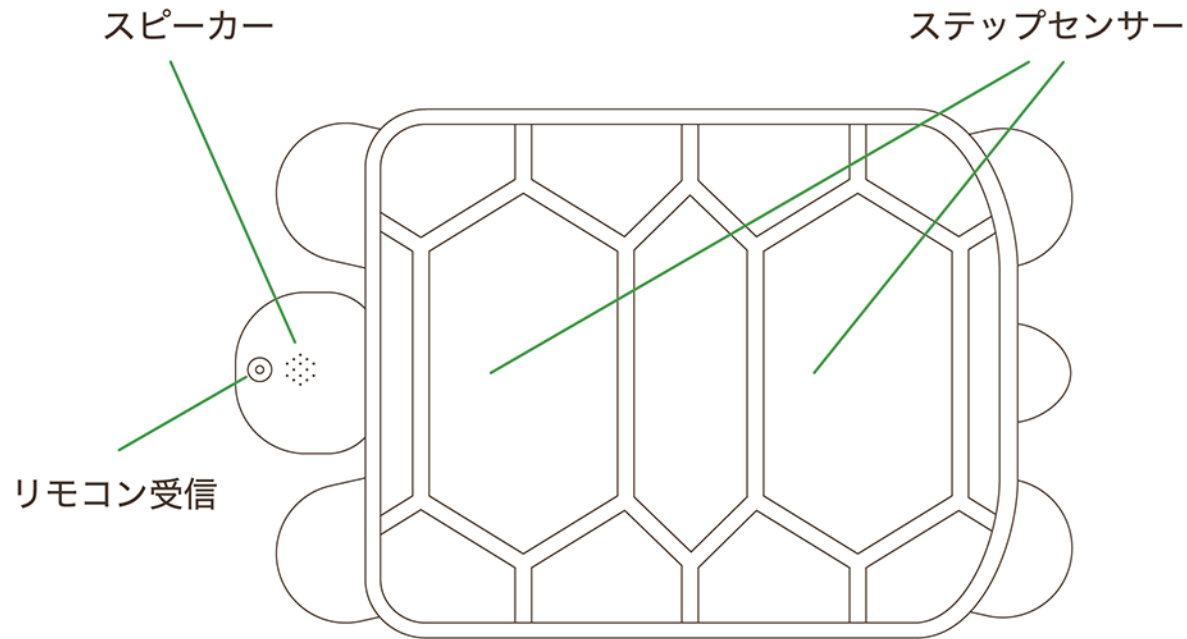


・生活習慣病 ・認知症 ・転倒  
などの予防が期待できます!

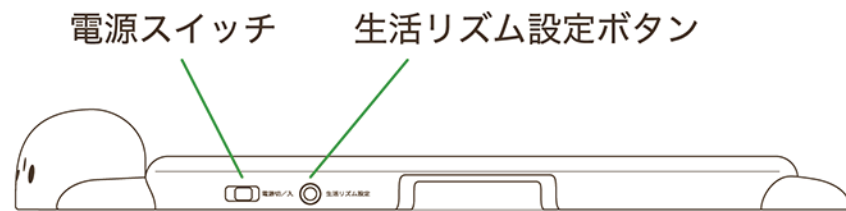


# 本体の説明

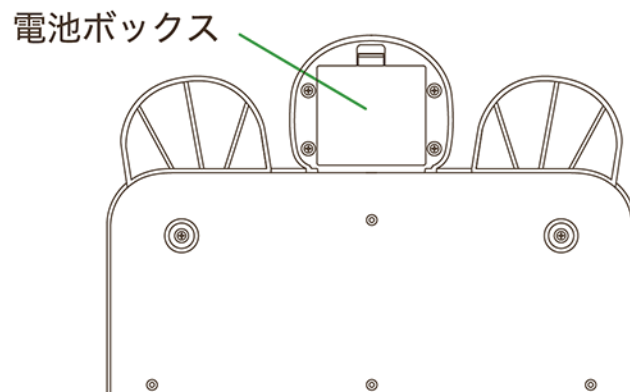
## 天面



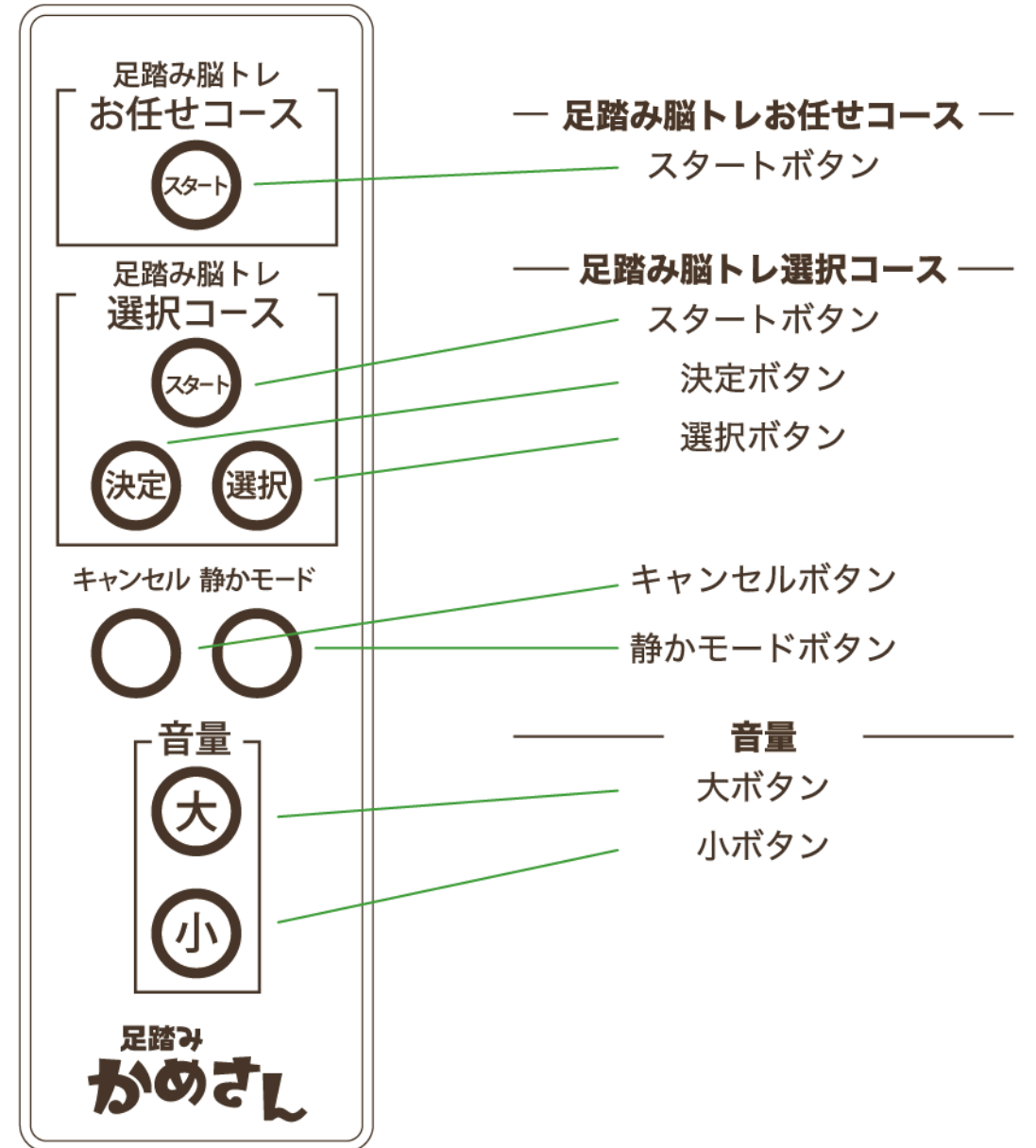
## 左側面



## 底面

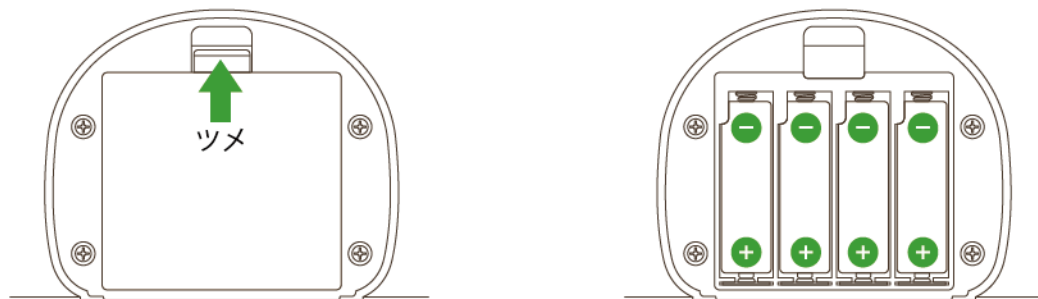


# リモコンの説明



## 本体

新しい **単3形アルカリ乾電池** **4本** を用意します **電池は別売りです**



- 1.電源スイッチを「切」にして、底面の電池ボックスのカバーにあるツメを押さえながら、手前に開いてください。
- 2.単3形アルカリ乾電池を、+の向きに気をつけて上図のようにセットし、カチッと音がするまでカバーを押し込んで閉じてください。  
※マイナスの方からしっかり入れてください。

## リモコン

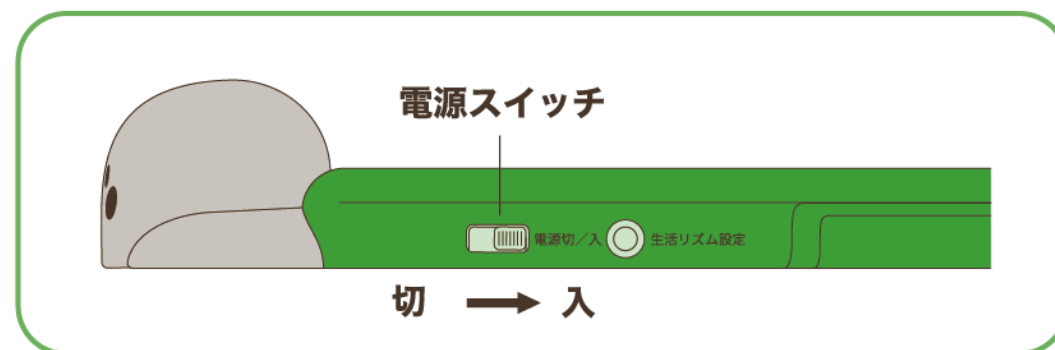
新しい **単4形アルカリ乾電池** **2本** を用意します **電池は別売りです**



- 1.背面の電池ボックスのカバーにあるツメを押さえながら、手前に開いてください。
- 2.単4形アルカリ乾電池を、+の向きに気をつけて上図のようにセットし、カチッと音がするまでカバーを押し込んで閉じてください。  
※マイナスの方からしっかり入れてください。

## 1.電源を入れます

まずは、かめさんの側面にある電源スイッチを「入」の位置に動かしてください。電源スイッチの場所は、3ページをご覧ください。



かめさんは、1日を通しておしゃべりを楽しむ製品です。電源は常に「入」にしてください。

- 使用が終わったあとに毎回電源を切ってしまうと、
- ・足踏み脳トレの呼びかけやおしゃべりをしません。
  - ・足踏み脳トレのメニューが毎回初期化され、同じメニューばかりになります。
  - ・生活リズムの設定が初期化されて、毎回設定を求められます。

電源を入れると、かめさんが生活リズムの設定をお願いしてきます。詳しくは次のページを見ながら設定してください。





# かめさんの設定

## 2.生活リズムを設定します

あなたの生活にあわせて、かめさんの生活リズムを設定します。

### 生活リズム設定ボタン



右のページのリストからあなたの生活にあうものを選んで指定の時間に生活リズム設定ボタンを押してください。

**おはよう挨拶** …かめさんが起きておはようの挨拶をします

**おやすみ挨拶** …かめさんがおやすみの挨拶をして眠りにつきます

**足踏み脳トレのお誘い** …かめさんが足踏み脳トレのお誘いをします

おはよう



ZZZ



- 電源を「入」にしてから「押す時間」まで時間がある場合は、一旦、電源を「切」にして、また、「押す時間」に近くなったら電源を入れてください。
- 生活リズム設定ボタンは、右記の4つの「押す時間」以外にも、いつでも押すことができます。  
設定したい生活リズムの「押す時間」を過ぎてしまっている場合は、その日は一旦「生活リズム設定ボタン」を適当な時間で押して足踏み脳トレなどを行い、その後、電源を「切」にし、翌日、電源を入れて設定してください。
- 生活リズムを変更したい場合は、一度、電源を「切」にしてください。

## 生活リズムのリスト

押す時間 <b>10</b> 時	おはよう挨拶 <b>5</b> 時	足踏み脳トレのお誘い <b>6,11,17</b> 時	おやすみ挨拶 <b>19</b> 時
押す時間 <b>11</b> 時	おはよう挨拶 <b>6</b> 時	足踏み脳トレのお誘い <b>7,12,18</b> 時	おやすみ挨拶 <b>20</b> 時
押す時間 <b>12</b> 時	おはよう挨拶 <b>7</b> 時	足踏み脳トレのお誘い <b>8,13,19</b> 時	おやすみ挨拶 <b>21</b> 時
押す時間 <b>13</b> 時	おはよう挨拶 <b>8</b> 時	足踏み脳トレのお誘い <b>9,14,20</b> 時	おやすみ挨拶 <b>22</b> 時

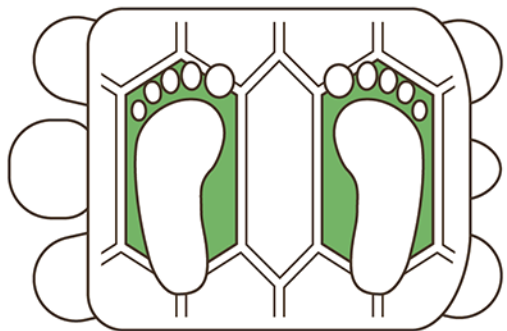
※足踏み脳トレのお誘いは、足踏み脳トレをその日行っていない場合のみ行われます。

1. 運動しやすい格好に着替えましょう
2. ストレッチを行って、身体をほぐしましょう
3. 足を動かしやすいよう、  
少し浅く椅子に座ります

※椅子から落ちないようにご注意ください  
※本体の上で立ち上がったりしないでください



4. 足はかめさんの甲羅の  
「大きな六角形」の付近に  
乗せてください



かめさんの頭を左右どちら  
に向けても使用できます。



リモコンの操作は  
準備を整えてから  
行ってください。  
操作するとすぐに  
足踏み脳トレが始まって  
しまいます。

足踏み脳トレには2つのコースがあるので、リモコンで選択します。

- 足踏み脳トレお任せコース…  
かめさんがトレーニングメニューを決めるコースです。自動で3つ選択されます。

### ●足踏み脳トレお任せコース 操作方法

リモコンの足踏み脳トレお任せコースの  
「スタート」ボタンを押してください。



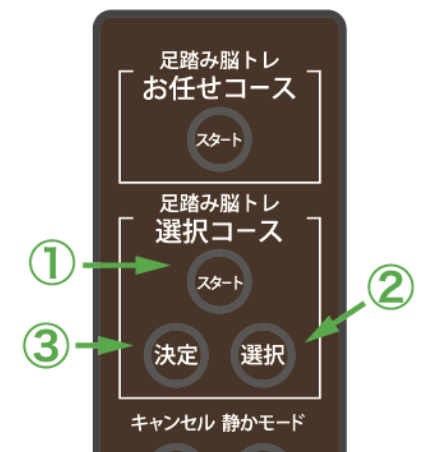
- 足踏み脳トレ選択コース…  
あなたが自由にトレーニングメニューを決めるコースです。

### ●足踏み脳トレ選択コース 操作方法

①リモコンの足踏み脳トレ選択コースの  
「スタート」ボタンを押してください。



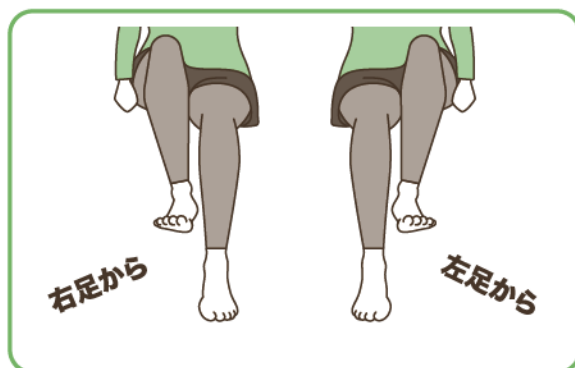
足踏み脳トレ！  
リモコンの選択ボタンを押して、  
やりたい脳トレで決定ボタンを  
押してね



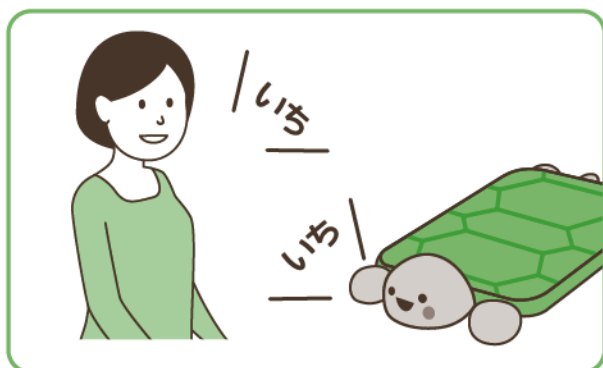
②「選択」ボタンを数回押して、行いたいトレーニングまで進めてください。

カウントアップ→カウントダウン→あいうえお→倍数で拍手→  
倍数でお題→どんでん足そう→どんでん引こう→うた→カウントアップ  
(繰り返し)

③「決定」ボタンを押してください。



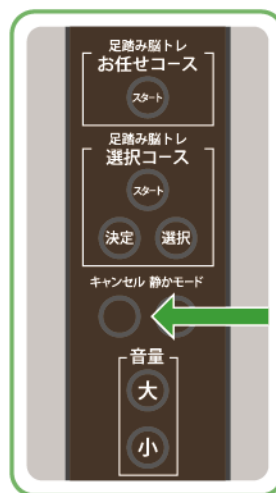
・踏み始める足は、「右足」「左足」  
どちらからでも構いません！



・声をしっかり出しましょう！  
脳を使うには、声を出すと効果的です！



・足踏みと一緒に腕を振ると効果的！  
背もたれに腕をぶつけないよう注意！



・無理はやめよう  
気分が悪くなったり、  
身体に痛みを感じるな  
どがあったら、  
リモコンの「キャンセ  
ル」ボタンを押して、す  
ぐにトレーニングを中  
止しましょう。



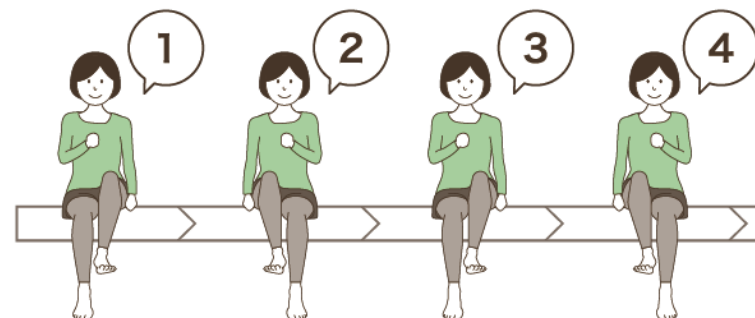
間違えても気にせずに進めましょう。  
水分補給をこまめに行ってください。

さあ、それではトレーニングを始めましょう！

次のページから、いよいよ脳トレの説明です

## カウントアップ

【1】から【100】まで数えながら足踏みをします。



開始 1

終了 100

進め方

1歩で1つ

## カウントダウン

【100】から【0】までカウントダウンをしながら  
足踏みをします。



開始 100

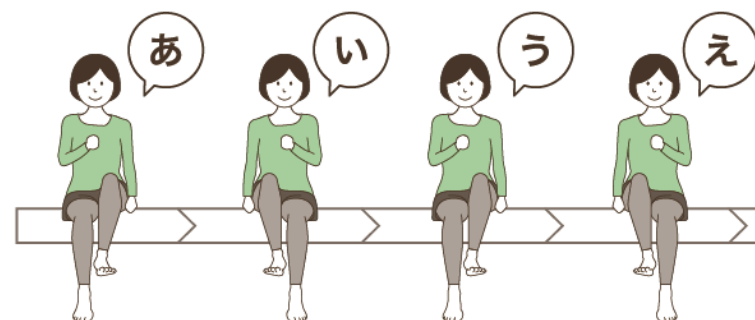
終了 0

進め方

1歩で1つ

## あいうえお

【あ】から【ん】まで言いながら足踏みをします。



開始 あ

終了 ん

進め方

1歩で1つ



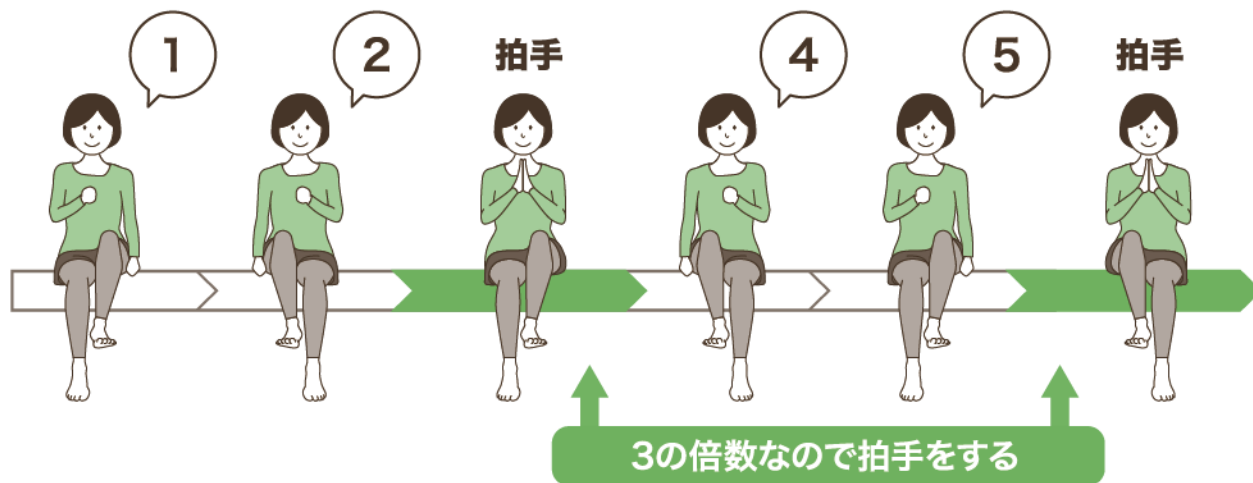
# 足踏み脳トレ メニュー

## 倍数で拍手

- ・【1】から【50】まで数えながら足踏みをします。
- ・かめさんが指定した数の倍数の時は、数を言わずに拍手をします。  
(50が倍数の場合は拍手をして、脳トレ終了です)

開始	1
終了	50
進め方	1歩で1つ

例: 3の倍数は数字を言わないで手を叩いてね!



### 倍数早見表

- 3の倍数: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48
- 4の倍数: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48,
- 5の倍数: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
- 6の倍数: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48
- 7の倍数: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49
- 8の倍数: 8, 16, 24, 32, 40, 48
- 9の倍数: 9, 18, 27, 36, 45

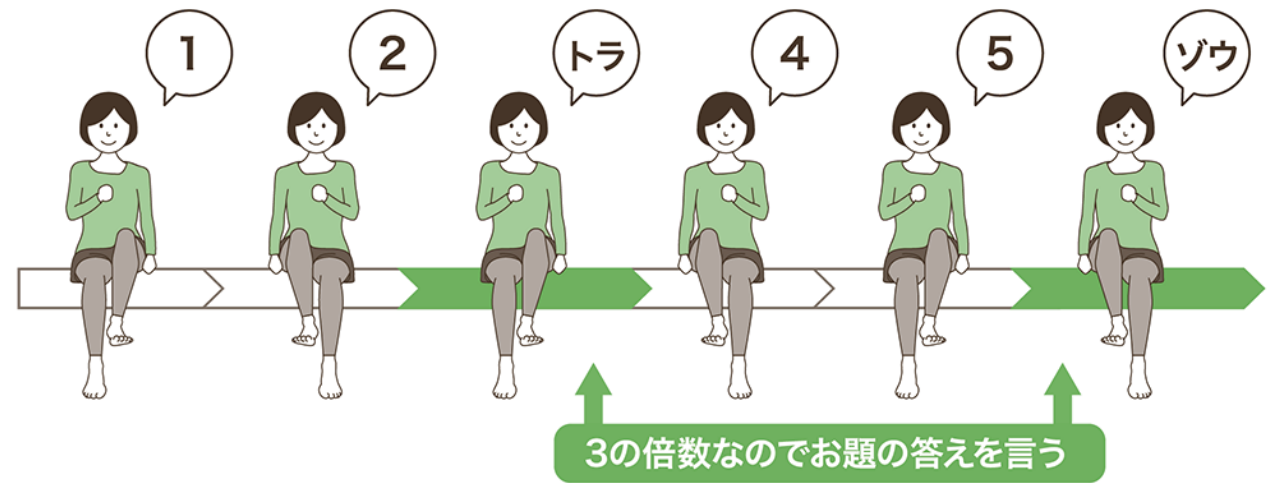


## 倍数でお題

- ・【1】から【50】まで数えながら足踏みをします。
- ・かめさんが指定した数の倍数の時は、数を言わずにお題の答えを言います。  
(50が倍数の場合はお題の答えを言って、脳トレ終了です)

開始	1
終了	50
進め方	1歩で1つ

例: 3の倍数は数字を言わないでお題の答えを言ってね!  
今回のお題は動物の名前だよ!



※なるべくまだ言っていない答えを言いましょう

### お題一覧

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 動物の名前     | 花の名前       | 色の名前       |
| 歴史上の人物の名前 | 歌手やグループの名前 | 映画のタイトル    |
| 野菜の名前     | 果物の名前      | 台所で使う道具の名前 |
| 国の名前      | 都道府県の名前    |            |



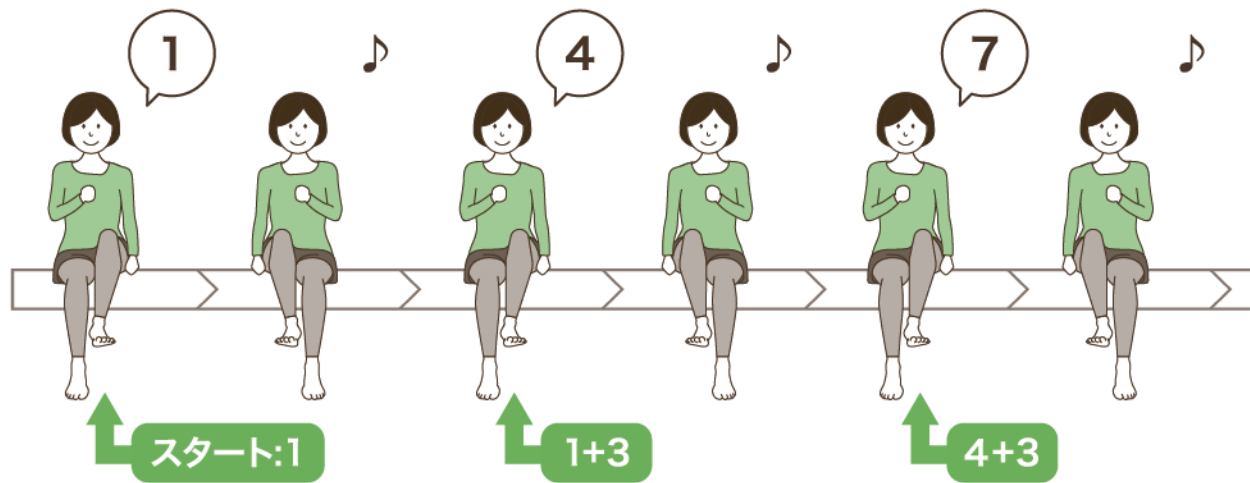
# 足踏み脳トレ メニュー

## どんどん足そう

- ・【1】からスタートして、かめさんが指定した数を足しながら足踏みします。
- ・【100】か、次の数字が【100】を超えるところで終了です。

開始	1
終了	100 以下の最大の数
進め方	2歩で1つ

例: 1からスタートして、今回はどんどん3を足してね!

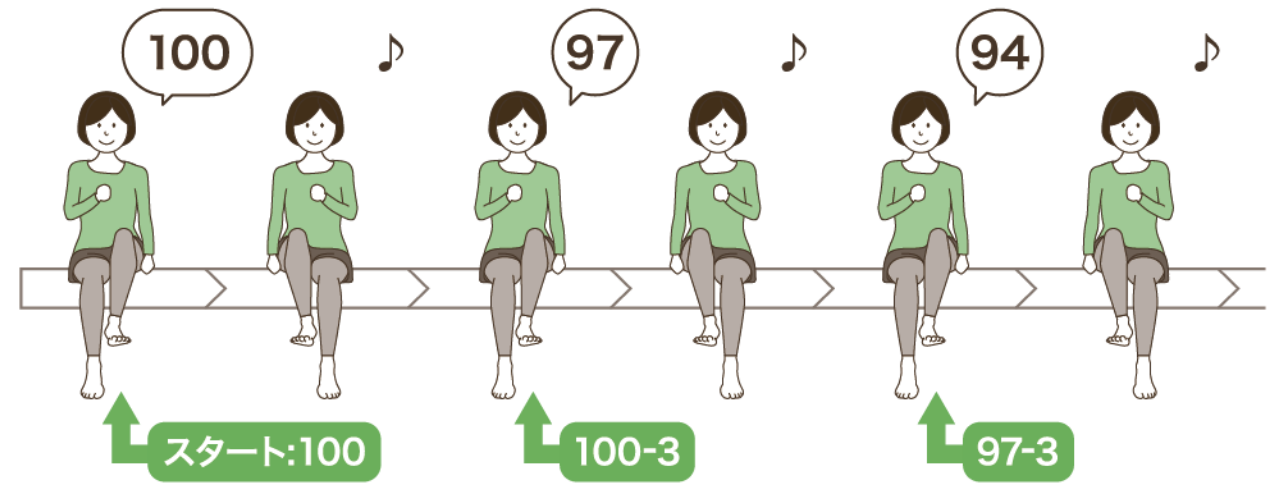


## どんどん引こう

- ・【100】からスタートして、かめさんが指定した数を引ながら足踏みを行います。
- ・【0】か、次の数字が引けない(マイナスになる)ところで終了です。

開始	100
終了	0 以上の最小の数
進め方	2歩で1つ

例: 100からスタートして、今回はどんどん3を引いてね!

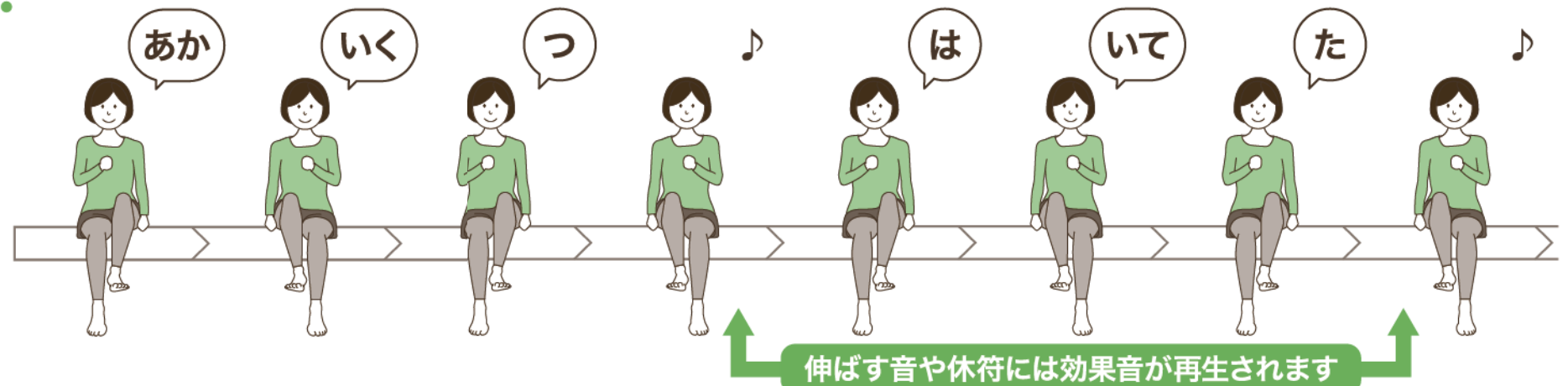


## うた

- ・歌いながら一緒に足踏みを行います。

進め方	1歩で1つ
-----	-------

例: あかいくつ



## 赤い靴

赤い靴 はいてた 女の子  
異人さんに つれられて  
行っちゃった

## アルプス一万尺

アルプス一万尺 小槍(こやり)の上で  
アルペン踊りを さあ踊りましょ  
ランランラン ランランランラン  
ランランラン ランランラン  
ランランラン ランランランラン  
ランランランランラン

## うさぎとかめ

もしもしかめよ かめさんよ  
せかいのうちで おまえほど  
あゆみののろい ものはない  
どうしてそんなに のろいのか

## 浦島太郎

むかしむかし 浦島は  
助けた亀に 連れられて  
龍宮城へ 来て見れば  
絵にもかけない 美しさ

## 大きな栗の木の下で

大きな栗の 木の下で  
あなたと わたし  
仲良く 遊びましょ  
大きな栗の 木の下で

## おもちゃのマーチ

やっどこやっどこ くりだした  
おもちゃのマーチが らったった  
人形のへいたい せいぞろい  
おうまもわんわも らったった

## かごめかごめ

かごめ かごめ  
籠(かご)の中の 鳥は  
いついつ 出やる  
夜明けの 晩に  
鶴と亀が 滑った  
後ろの正面 だあれ

## かもめの水兵さん

かもめの 水兵さん  
並んだ 水兵さん  
白い帽子白いシャツ 白い服  
波にチャップチャップ 浮かんでる

## 汽車

今は山中(やまなか) 今は浜  
今は鉄橋 渡るぞと  
思う間もなく トンネルの  
闇を通過 広野原

## 靴が鳴る

おててつないで 野道を行けば  
みんな可愛い 小鳥になって  
歌をうたえば 靴が鳴る  
晴れたみ空に 靴が鳴る

## こいのぼり

菱(いらか)の波と 雲の波  
重なる波の 中空(なかぞら)を  
橘(たちばな)かおる 朝風(あさかぜ)に  
高く泳ぐや 鯉のぼり

## 荒城の月

春高樓(こうろう)の 花の宴(えん)  
巡る盃(さかづき) 影さして  
千代の松が枝(え) 分け出でし  
昔の光 今いずこ

## 故郷の空

夕空はれて あきかぜふき  
つきかげ落ちて 鈴虫なく  
おもえば遠し 故郷(こきょう)のそら  
ああわが父母(ちちはは)  
いかにおわす

## さくらさくら

さくら さくら  
野山も 里も 見わたす 限り  
かすみか 雲か 朝日に におう  
さくら さくら 花ざかり

## シャボン玉

シャボン玉 飛んだ 屋根まで 飛んだ  
屋根まで 飛んで こわれて 消えた  
風風 吹くな シャボン玉 飛ばそ

## ちょうちよ

ちょうちよう ちょうちよう  
菜の葉に とまれ  
菜の葉に あいたら 桜に とまれ  
桜の 花の 花から 花へ  
とまれよ 遊べ 遊べよとまれ

## どんぐりころころ

どんぐりころころ ドンブリコ  
お池にはまって さあ大変  
どじょうが出て来て 今日(こんにち)は  
坊ちゃん一緒に 遊びましょう

## とんび

飛べ飛べ とんび 空高く  
鳴け鳴け とんび 青空に  
ピンヨロー ピンヨロー  
ピンヨロー ピンヨロー  
楽しげに 輪をかいて

## 夏は来ぬ

卯の花の 匂う垣根に  
時鳥(ホトトギス) 早も来(き)鳴きて  
忍音(しのびね) もらす  
夏は来(き)ぬ

## 花

春の うらのの 隅田川  
のぼり くだりの 船人(ふなびと)が  
權(かひ)の しづくも 花と散る  
ながめを 何に たとふべき

## 花咲じいさん

うらのはたけで ぼちがなく  
しょうじきじいさん ほったれば  
おおばん こばんが  
ザクザク ザクザク

## 春が来た

春が来た 春が来た  
どこに 来た  
山に来た 里に来た  
野にも 来た

## 春の小川

春の 小川は さらさら 行くよ  
岸の すみれや れんげの 花に  
すがた やさしく 色うつくしく  
咲けよ 咲けよと ささやき ながら

## ふじの山

あたまを 雲の 上に出し  
四方(しほう)の 山を 見おろして  
かみなりさまを 下にきく  
ふじは 日本一の山

## むすんでひらいて

むすんで ひらいて  
手を打って むすんで  
またひらいて 手をうって  
その手を 上に  
むすんで ひらいて  
手を打って むすんで

## 村まつり

村の鎮守(ちんじゅ)の 神様の  
今日はめでたい 御祭日(おまつりび)  
ドンドンヒヤララ  
ドンヒヤララ  
ドンドンヒヤララ  
ドンヒヤララ  
朝から聞こえる 笛太鼓(ふえたいこ)

## 紅葉

秋の夕日に 照る山もみじ  
濃いも薄いも 数ある中に  
松をいろどる 楓(かえで)や蔦(つた)は  
山のふもとの 裾模様(すそもよう)

## 雪

雪やこんこ あられやこんこ  
降っては降っては ずんずん積もる  
山も野原も わたぼうしかぶり  
枯木残らず 花が咲く

## ゆりかごの唄

ゆりかごの 歌を  
かなりやが うたうよ  
ねんねこ  
ねんねこ  
ねんねこよ

## われは海の子

我は海の子 白波(しらなみ)の  
さわぐいそべの 松原に  
煙たなびく とまよこそ  
我がなつかしき 住家(すみか)なれ





# Q&A よくあるご質問

## Q.音量の設定がしたい

A.音量は5段階で設定できます。初期設定は3です。



### ●大きくする場合

リモコンをかめさんの頭部に向け音量の「▲」ボタンを押してください。

### ●小さくする場合

リモコンをかめさんの頭部に向け音量の「▼」ボタンを押してください。



2秒経過すると確定します

## Q.かめさんのおしゃべりを少なくしたい

A.静かモードに設定します。かめさんの自動のおしゃべりが「足踏み脳トレのお誘い」のみになるモードです。

### <通常モード>

- ・おはよう挨拶
- ・おやすみ挨拶
- ・足踏み脳トレのお誘い
- ・フリートーク



### <静かモード>

- ・足踏み脳トレのお誘い

### ●静かモードにする場合

リモコンの「静かモード」ボタンを押してください。

### ●静かモードを解除する場合

再度、リモコンの「静かモード」ボタンを押してください。

## Q.「まずは取扱説明書を見ながらぼく的生活リズムを設定してね。」ばかり繰り返して何もできない。

A.7-8ページをご覧になって生活リズムを設定してください。

## Q.「そろそろ電池交換が必要だよ。早めの交換をお願いいたします。」と言った後、何も反応がなくなってしまった。

A.本体の電池交換のサインです。5ページをご覧になって本体の電池交換をしてください。必ず電源を「切」にスライドさせてください。(リモコンの電池交換をお知らせするものではありません)

## Q.歌がいつも「赤い靴」になってしまう。

または、お任せコースがいつも同じメニューばかりになってしまう。

A.電源を切ると初期化されてしまい、同じメニューや内容の繰り返しとなります。かめさんは常に電源を入れたままで使用してください。

## Q.リモコンで操作できない。

A.リモコンをかめさんの頭部に向けているか、かめさん頭部のリモコン受信部を塞いでいないかご確認ください。それでも操作ができない場合は、リモコンの電池が消耗している可能性があります。新しい電池と交換し、動作を行なってください。

## ⚠ 警告 (けいこく)

必ずお読みになってください。

- 小さな部品があります。誤飲・窒息の危険がありますので、3歳未満のお子様には絶対に与えないでください。
- 転倒の恐れがあります。本体の上で立ち上がったりしないでください。

## ⚠ 注意 (ちゅうい)

- お子様がご使用になる場合は、必ず保護者の方のもとでご使用ください。
- 本製品は、本体に単3形アルカリ乾電池を4本、リモコンに単4形アルカリ乾電池を2本使用しています。  
《電池を誤使用すると発熱・液漏れ・破裂の恐れがあります。次のことに注意してください。》  
○充電式電池は、絶対に使用しないでください。○新しい電池、古い電池、いろいろな種類の電池を混ぜて使わないでください。○+-(プラスマイナス)を正しい位置にセットしてください。○長期間使用しない時は、必ず電池を取り外してください。○ショートさせたり、充電、加熱、分解、火の中に入れるなどしないでください。○万が一、電池から漏れた液が目に入った場合はすぐに大量の水で洗って、医師に相談してください。皮膚や服に付いた時は、水で洗ってください。○電池を廃棄するときは、各自治体の廃棄物処理の指示に従ってください。皮膚や服に付いた時は、水で洗ってください。
- 故障の原因になりますので、ぶついたり落としたりしないようご注意ください。本体が破損変形した場合は、安全のため、使用しないでください。
- 商品が入っている袋を頭から被ったり、顔を覆ったりしないでください。窒息する恐れがあります。
- 思わぬ事故の恐れがありますので、ご使用後は3歳未満のお子様の手の届かない場所に保管してください。

キリトリ線

いっしょに脳トレ足踏みかめさん 保証書	
保証期間 3か月	※故障内容をご記入ください。
お名前 <input type="text"/> 様	
ご住所	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/>
お電話番号 <input type="text"/> ( ) <input type="text"/>	
お買い上げ日 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	
年齢 <input type="text"/> 才	※購入日がわかる販売店納品書の控えを同梱してください。

## お願い

- ご使用になる前に取扱説明書をよくお読みください。読み終わった後は必ず大切に保管してください。
- 包装材は開封後、すぐに捨ててください。
- 直射日光の当たる場所、空調器具の近くなど温度の高すぎる場所、低すぎる場所には置かないでください。
- かめさんは非防水のため、絶対に濡らさないでください。万が一濡れた場合には、タオル等で水分を取り除いてください。

## お手入れ方法

- 布を水で濡らし、かたく絞って汚れを拭き取ってください。水分が残らないように、乾いた布で拭き取ってください。

キリトリ線