

## 振動して鍛えるフィットネス器具での事故に注意！

運動不足を解消するため、家庭用フィットネス器具を使用したり、購入を検討している方も多いと思います。近年、乗るだけで筋肉を小刻みに振動させて鍛えるというフィットネス器具が普及していますが、事故情報も寄せられています。使用や購入の前に、注意事項を確認しましょう。



### 事故事例

- 量販店でトレーニング器具を購入したが使用するとその振動で気分が悪くなった。(50歳代)
- 筋肉が付き痩せると宣伝していた振動マシンをテレビ通販で購入したが、乗ると気分が悪くなる。(70歳代)
- TV広告で購入した乗る運動器具。想像より振動が強く、初めての使用時にバランスを崩し、前に転び額を強打。(70歳代)
- 母がテレビショッピングで購入した振動マシンを2日間使用しただけで、振動が強すぎて向う脛が痛くなった。(80歳以上)

※上記事例は、消費者庁「事故情報データベースシステム」の登録事例

### 事故を防ぐポイント

- 取扱説明書の記載内容を確認し、使用方法を守りましょう。また、ご自身の既往歴や健康状態で器具が使用できるか確認しましょう。食後すぐの運動についても避けましょう。
- 初めて使用する方、高齢者、乗り物酔いしやすい方などは、短時間で振動の弱い状態から使用し、徐々に身体を慣らすようにしましょう。事故事例は高齢者に多くみられ、「弱」の振動でも強く感じる方も多いようなので、購入の際は慎重に検討しましょう。
- 器具の上に立った姿勢で使用する場合は、軽く膝を曲げて使用しましょう。膝を曲げずに直立姿勢で使用すると、頭部が強く揺れ、体調不良の原因になるおそれがあります。
- 器具に乗り降りする際は、運転が完全に停止していることを確認し、足元に十分注意しましょう。
- 使用中にめまいや吐き気、痛みなど、身体に異常があらわれたり感じたりした場合は、直ちに使用を中止しましょう。体調不調が続く場合は医師に相談しましょう。

その他の危害危険情報はこちら。

東京くらしWEB 

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/kigai.html>



問合せ先

東京都生活文化局消費生活部生活安全課

電話 03-5388-3082