

お取り扱いについて

- 本製品は、開梱時に座部と背部の素材であるウレタン製品特有のにおいがする場合があります。この臭気はご使用過程で徐々になくなります。
- 万一臭気が気になる場合は、ウレタン製の座部と背部を直射日光の当たらない風通しの良い場所に日陰干してから、組み立ててご使用ください。
- カバーは洗濯することができますが、ほつれの原因になることがあります。ご注意ください。
- 通常の汚れは、軽く叩くか、ブラシなどでこすり、掃除機で吸い取ってください。
- 飲み物などの汚れは、石けん、重曹等、体にやさしい洗浄洗剤を含ませた布で叩くように拭き取り、その後、温かい湯を含ませた布で拭き取ってください。

安全にご使用いただくために

本文は禅チェアを使用される方への危害や損害を、未然に防ぎ安全に正しくお使いいただくために、守っていただきたい重要事項です。

警告

誤った取り扱いをすると死亡または重傷を負う可能性がある内容です。

高圧ガスの吹き出しによるケガの原因になります

- ガススプリングは分解、注油しないでください。

有害ガス発生の原因になります

- 製品を廃棄するときは焼却しないでください。

ケガの原因になります

- 可動部の隙間に手や指を入れないでください。

注意

誤った取り扱いをすると障害を負うか、または物的損害の発生可能性がある内容です。

転倒によるケガの原因になります

- 滑りやすい床面で使用しないでください。
- 凹凸や傾斜のある床面で使用しないでください。
- 座面の縁や逆向きに座らないでください。
- 机の上に足をのせた状態でイスに座らないでください。
- 足置きの内側に足を入れたり、引っ掛けたりしないでください。

転倒によるケガと破損の原因になります

- 座面の上に立ち上がったり、踏み台代わりに使用しないでください。

破損の原因になります

- ネジがゆるんだまま使用しないでください。
- イスとしての用途以外に使用しないでください。

ケガと破損の原因になります

- 座面以外の部分に腰かけしないでください。
- 異常を発見したまま使用しないでください。

火災・変形・変色の原因になります

- 屋外や直射日光のあたる所や暖房器具の近くで使用しないでください。

- サイズ:
(外寸)W535×D575×(座H) 445~545(背H) 750~855mm
(背面)W450×H350mm(座面)W450×D370mm(脚部)φ560mm
- 重量:8.0kg
- 材質(張地)ポリエステル100%、(クッション部)成形ウレタン、(キャスト)ナイロン、(脚部)スチールクロムメッキ

プレマ株式会社
http://www.prema.co.jp

〒616-8125 京都市右京区太秦組石町10-1
メール: info@prema.co.jp
電話番号: 075-600-2845

目的に向かって挑戦しているときに座る椅子は、あなたの身体を支えている大切な分身なのです。

Zen chair

組立・使用説明書



この度は禅チェアをお買いあげいただき、誠にありがとうございます。
未永く安全にご使用いただくため、組み立て、ご使用の前に当説明書をよくお読みください。
また本書は、必要に応じていつでも読み返していただけるよう、大切に保管してください。

プレマ株式会社

禅チェア 組立説明書

禅チェアをご購入のお客様へ

この度は禅チェアをご購入いただき、誠にありがとうございます。以下の注意をよく読んでお取り扱いください。

警告

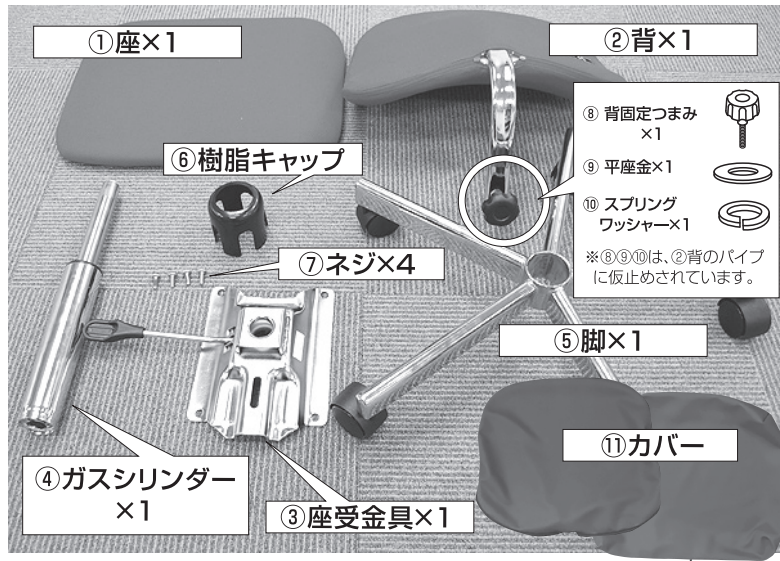
本製品の組み立て時には、金属部の断面などで手を負傷する恐れがあるので、手袋などを着用してください。

【組み立て時のご注意】

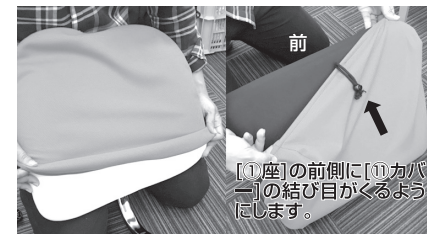
- ①組立説明書を十分に読んで、組み立てをおこなってください。
- ②金属部分で手を切らないように、十分に注意をして作業してください。組み立て時に手袋などで手を守られることをお勧めします。

【ご利用時のご注意】

- ①座面の上下をおこなうシリンダには、潤滑油がついていますので、触れないようにしてください。
- ②座面の上下、背もたれの調整の際に、金属部で手を挟んだり、手を傷つけないように注意してください。

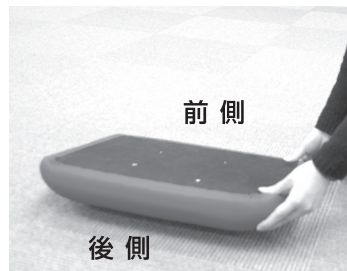


1 【①座】と【②背】に【⑪カバー】を取り付けます。

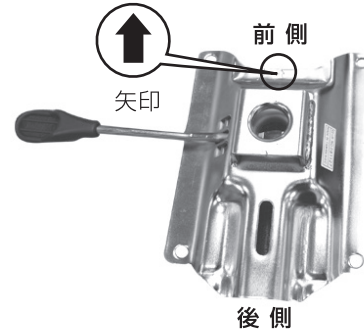
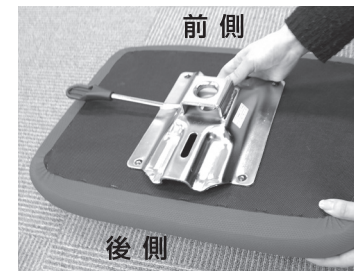


【②背】の背面ラインにカバーのぬい目が合うように被せます。カバー下部のチャックを締めます。

2 【①座】を裏返します。



3 【③座受金具】の矢印↑がついた方を前(クッションの薄い方)に向け、金具をのせます。



4 【③座受金具】の四隅の穴と【①座】の裏の穴をあわせ、【⑦ネジ】でとめます。 ※最後にもう一度締めてください。



5 【②背】のパイプを【③座受金具】に差し込み、【⑧背固定つまみ】で仮り締めします。

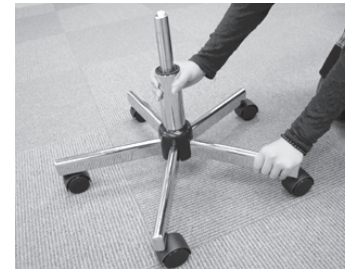


※背の前後の調整は、完成後におこないます。

6 【⑤脚】に【⑥樹脂キャップ】をはめます。



7 【⑤脚】に【④ガスシリンダー】を差し込みます。



8 【③座受金具】に【④ガスシリンダー】をしっかり差し込みます。



完成図



禅チェア(アーシングタイプ)でアーシングする時

※電磁波除去装置プラグインアース エルマクリーンII(別売)が必要です。

【③座受金具】にある2カ所の穴の1つに電磁波除去装置プラグインアースエルマクリーンII(別売)のワニ口クリップタイプをつなぎます。

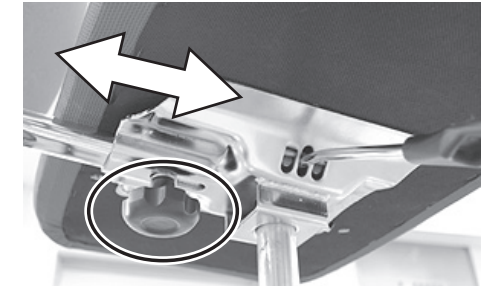


■ 椅子の高さの調整について



右下にあるレバーを引き上げると座部があがります。一番上まで座部あがった状態で座り、レバーを引き上げます。体重でゆっくりと座部がさがっていきますので、両足がしっかりつく位置でレバーから手を離し、高さを調節してください。

■ 椅子の背の前後の調整について



5のステップで仮り締めしていた「背固定つまみ」をゆるめ、背を前後に移動させ、使用者の最適な位置で背固定つまみをしっかり締めてください。「理想的な椅子の条件」を参照のうえ、最適な高さ、背の位置に調整してご使用ください。

理想的な椅子の条件



禅チェアの理念

「禅チェアは安息用の椅子とは異なり、集中型であり勉強・仕事用の椅子だということをお忘れなく。勉強や仕事用に究められた椅子なのです。このことを間違えないように、健全な椅子とは如何なる物かを、十分に理解してくださいと嬉しく思います。」少林窟道場主 井上希道老師

正しい姿勢は幸せの基礎

良い姿勢は心身が健康な証拠。立っていても、座っていても、歩いていても、話っても笑っても誰が見ても、全体がとにかく美しいものです。精神の流れも良く、決断力も大きくなります。

心身の健康は全人類の願いです。とにかく良い姿勢は健康で美しいものです。それだけでもその人は大変幸せであるといえるのではないのでしょうか。

姿勢を悪くする原因

勉強や事務系の仕事は腰を掛けておこないますが、ここが大問題。私たちは、長時間腰掛けているときに姿勢を悪くしています。

従来の椅子やソファは、ゆったりと身体全体を任せてくつろぐための、癒し機能を追求したものです。誤っているのは、この癒しの快適性を、勉強や仕事に使うとしていることです。既成の椅子は、ゆったりと座った瞬間は実に快適ですが、長時間使用すると姿勢が悪くなり、知らずして不健康になります。

つまり、仕事や勉強の体勢に対して、不適正な構造をしているといえます。くつろぎと勉強や仕事とは本質的に目的が違うのです。

椅子を正して姿勢を直す

大切な人生ですから、人生には健康が何よりも重要です。このため、不自然に癖づいた姿勢は、何らかの努力をして直す必要があります。

一日で最も長い時間を過ごす勉強や事務系の仕事の場合、文句なく椅子が肝心な要素。それはくつろぎではなく、頭脳と両手を駆使しての作業であり、目的に向かっての挑戦です。その場合の椅子は、そのために身体を支えている大切な分身といえるでしょう。着席した途端に精神統一できれば、それだけ勉強も仕事も効率と精度は高くなります。身体全体が「不自然のない姿勢」であれば、長時間の作業も容易に取り組めるのは当然です。

どのような姿勢であっても、必ず限界はあります。時間の経過による疲労は避けられません。ところが、わずかな体重移動と姿勢変化で、疲労を解消しながら作業ができれば、これほど効率的なことはありません。そんな理想的な椅子が、『禅チェア』なのです。

理想的な椅子の条件

1. 座った瞬間、姿勢(骨盤、脊柱、頸椎)が自然に真っ直ぐに伸びるもの。
2. 座部の先端が絶対に裏腿(もも)を圧迫しないもの。
3. 深く腰掛けて背もたれに充分当たったとき、座部と膝裏との空気が拳ほど余裕があるもの。
4. 両足がやや斜め前でしっかり床についている高さのもの。
5. 背もたれが腰椎の三、四、五番(ウエスト)にぴったりと当たるもの。
6. 足を前後左右に動かすことにより、簡単に、ほんの僅かでも体重移動が可能なもの。



椅子と精神

今、椅子坐禅が流行っています。心の向上浄化のためであり、日々の精神的疲れ、即ちストレスや不安感解消、心の安定確保などが目的といわれています。この椅子坐禅でも、より坐禅に近い体位が得られる椅子を選ぶことが大切です。たとえ坐禅でも、不適正であれば不健康になってしまいます。

勉強や仕事用の椅子選びをする際にも、健康を考え、精神性を重んじるならば、後ろが下がり腰が落ちる形状のものは不向きといえるでしょう。特に、日々成長し体癖を付け易い学童には十分な注意が必要です。なぜなら、身体力学的にも人体構造学的にも不自然だからです。

椅子に座って腰が落ちた姿勢では、後ろに仰け反る格好になるのが自然ですが、それに逆らって上体を前に押しだそうとすると、それだけで腰や背中、首に負荷が掛かります。その負荷を避けるには、どうしても椅子の前部分にちょこんと座るしかありません。この状態は、自然な姿勢ではないので無理があり、非常に安定も悪く、心地好くありません。すると当然、疲れやすく、気力が充実し難くなってしまいます。

気力が極度に低下し、集中力もやる気も続かない状態では、良質な精神とはほど遠く、理想や夢を描き、未来に心をときめかす余裕は生まれ難いはず。無意識レベルの不快感が恒常的に存在するため、精神の安定が悪く、人格形成に歪みが起こり易い構造だとさえいえます。知情意の精神統一、健全な性格や人格の基礎的要素だけに、椅子と精神の関係は、軽く見たり、見逃したりしてはならない大切なポイントなのです。

この椅子は、両足と臀部の3点支持で坐ります。最適な坐の高さに調整してお座りください。

坐面が前下がりになっているために、自然と背筋が伸び、腰の負担が軽減され、又、腿に圧迫がないので、足先の血流が良くなります。

疲れた時には、背伸びをし、後ろにそることで、背もたれが腰椎の3-4-5番に当たり背筋がほぐれます。

坐の不安定な柔らかさが、体を左右に振ることで、腰回り、腰椎、脊髄をほぐします。

実務向きの椅子なので、生活習慣の癖が付きにくく、緊張感が保て、疲労が緩和されます。