

ThermoScratch

使い方ガイド

ThermoScratchの操作方法を、図と手順で詳しく説明します。

安全上のご注意、各部の名称、充電、保管、困ったときの対処は、同梱の取扱説明書をご覧ください。



動画でも確かめたい方へ



右のQRコードをスマートフォンで読み取るか、使い方動画（YouTube）をご覧ください。動画は15秒です。

<https://youtu.be/3FXcfuCAugw>



基本的な使い方

動作ボタンを押したら、LEDの点滅が終わり点灯に切り替わった瞬間に肌へ当て、点灯が終わるまでそのままにします。

01 電源を入れる



モード選択ボタン（○マーク）を5秒ほど長押しします。LED表示部が点灯します。

02 モードと強さを選ぶ



モード選択ボタンを押すたびに切り替わります。

- 白のLED：冷モード1～4（数字が大きいほど冷たさが強い）
- オレンジのLED：温冷モード1～4（数字が大きいほど刺激が強い）

03 動作ボタンを押す



動作ボタン（＊マーク）を押すと、LEDが2秒間（強さ4は3秒間）点滅します。これは準備の合図です。まだ肌には当てずに待ちます。

04 点灯したら、すぐ当てる



点滅が終わりLEDが点灯に切り替わったら、すぐにうら側の温度呈示部を肌へ当てます。点灯は15秒間（強さ4は30秒間）続き、そのあいだ温度刺激が届きます。

05 点滅が終わるまで待つ



刺激のあと、LEDが15秒間（強さ4は20秒間）点滅します。このあいだは電源を切らず、どのボタンも押さないでください。

06 続けるか、終わる

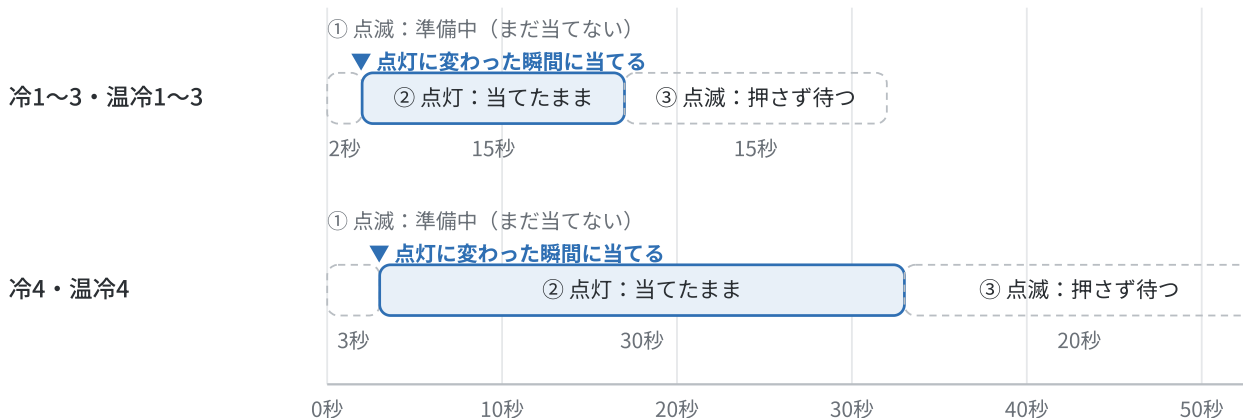


続けるときは手順03に戻ります。終わるときは動作ボタンを5秒ほど長押しして電源を切ります。

1回の動作の流れ

点滅 → 点灯 → 点滅。点灯に変わった瞬間に当て、点灯が終わるまで動かしません。

動作ボタンを押してから1回分の流れ（長さは秒数に比例）



強さ4は、点灯（刺激）が他の強さの2倍の30秒続きます。点灯中にモード選択ボタンを押すと、動作を途中で止められます。

上手な使い方のコツ

- ✓ ムズムズして掻きたい時に、爪の代わりに温度呈示部を当ててください。
- ✓ 肌には平らに、ぴったり当てます。強く押し付けたり、こすったりする必要はありません。
- ✓ 当てているあいだは、肌から離さないようにします。離すと刺激を感じにくくなります。
- ✓ 熱い、または刺激が強いと感じたときは、すぐに肌から離してください。
- ✓ 初めてのときは、冷モード1など弱い段階から試し、心地よい強さを探してください。

