

# BRAIN POWER TRAINER

ブレイン・パワー・トレーナー

かんたんガイド

# 基本の3つの活用法

## 1

### 筋肉刺激

本体+ヘッド部

ツボや目的の部位にヘッド部を当てる



視力・血流アップ・疲労回復・小顔などに [p.3](#)

## 2

### 波動

本体のみ

連続使用OK

空間に波動を流す



波動調整に [p.8](#)

## 3

### 音

本体+スピーカー

連続使用OK

スピーカーから音を流す



波動よりもさらに効果的 [p.10](#)

# 目的別 使いかた一覧

筋肉刺激と音 または 筋肉刺激と波動  
を組み合わせる使用するのがおすすめ

目的		おすすめモード	筋肉	波動	音
視力	視力アップ ドライアイ解消	151Hz	◎	—	—
血流	血行促進 血液サラサラ コリ				
脳	認知症予防・改善 うつ予防 記憶力アップ				
活性	脳活性 パフォーマンスアップ やる気アップ	13Hz	◎	○	◎
集中	集中力アップ	10Hz	◎	○	◎
メンタル ヘルス	リラックス ストレス解消	8Hz	◎	○	◎
	瞑想	6Hz	◎	○	◎
美容	小顔・リフトアップ むくみ解消	6Hz	◎	—	—
睡眠	安眠・熟睡 不眠改善※	4Hz	◎	○	◎

※極度の不眠への対策は別途ご相談ください。

ご相談・お問い合わせはこちら

商品サポートセンター（平日10～18時）

フリーダイヤル：0120-151-644

E-mail：info@acc-brain.jp

# 1

## 筋肉刺激

本体 + ヘッド部

ツボや目的の部位にヘッド部を当てる

### ご使用の準備

- ① アダプターをDCにさして充電します。

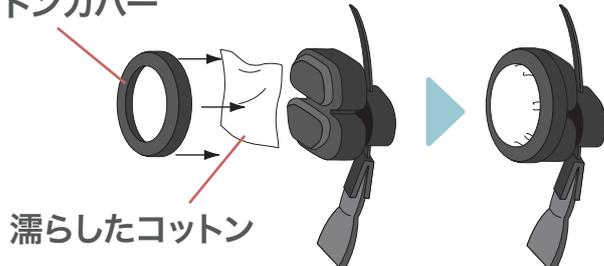
※Batt.ランプが点灯し、充電が終わると消えます。

DCにさしたままご使用いただけます。  
使用中は充電はされません。

- ② ヘッド部をOUTにさし込みます。

- ③ ヘッド部に濡らしたコットンをつけ、  
コットンカバーをはめます。

コットンカバー



### コットンの水分量について

コットンの水分量を調整して、刺激の強さを調節できます。  
初めてのご使用時はコットンを固くしぼってのご使用をおすすめします。

#### 刺激を弱くするには

コットンを固くしぼってご使用ください。  
それでも刺激が強い場合は、  
コットンを数枚重ねてご使用ください。

#### 刺激を強くするには

コットンに水分をたっぷり含ませて  
ご使用ください。

## スタート手順

- ① 目的の部位にヘッド部を当てます。

p.5 「ヘッド部を当てる位置」参照

- ② Powerボタンを長押し  
(2秒以上)して電源を入れます。

- ③ Modeボタンを押して  
モードを選択します。

p.2 「目的別 使いかた一覧」参照

- ④ Timerボタンを押して使用時間  
を選択します。(15分/20分/30分)

p.6 「ご使用時間の目安」参照

- ⑤ Startボタンを押して開始します。

## 強さの調節

- ⑥ Levelボタンで、強さのレベルを  
1~16段階で調節します。

p.6 「おすすめのLevel」参照

操作音をOFFにするには

- ④ Timer (Silent) ボタンを  
押しながら電源を入れると  
操作音をオフにできます。

1/fゆらぎ音で  
リラクゼーション効果アップ

開始後 ③ Modeボタンを  
押すとリズム音が流れ、  
もう一度押すと停止します。



# 筋肉刺激 おすすめの使いかた

## ヘッド部を当てる位置

### ① 太陽のツボ

こめかみから、やや目尻よりのくぼみ

13Hz 活性

6Hz 瞑想

10Hz 集中

4Hz 睡眠

8Hz リラックス

151Hz 視力・血流

### ② 頬骨の下（ほうれい線）

頬骨の下、ほうれい線の上あたり

6Hz 小顔

ちょうきゅう

### ③ 聴宮のツボ

耳の前側のくぼみ

13Hz 活性

6Hz 瞑想

10Hz 集中

4Hz 睡眠

8Hz リラックス

Hz(ヘルツ)  
とは?

1秒間に刺激のある回数の単位。  
151Hzは「揉む・止まる」の繰り返し  
その他は「トントン・・・」と優しく叩く  
ような刺激で筋肉に働きかけます。

## ④ 耳下腺

耳たぶのすぐ下あたり

6Hz 小顔

## ⑤ 首・肩

- ・後頭部の頭の付け根
- ・頭と肩のあいだ
- ・首の付け根 など

151Hz 首・肩コリ

## ご使用時間の目安

1回のご使用につき 15分～60分

1日2回 ※1回目と2回目の間は、最低60分ほど空けてください

- ・はじめての方は1回15分～30分、1日2回を目安に
- ・1回のご使用は、最長60分まで
- ・同じ部位に当てる場合は、最長30分まで

## おすすめのLevel

- ・①⑤：視力/血流/コリの151Hzと、②④：美容の6Hzは、「我慢できる」程度の、強めのLevelでのご使用がおすすめ。
- ・その他の部位は「気持ち良く感じる」強さでお使いください。

### Levelを強くしても刺激が弱いときは

Levelを上げても刺激が弱く感じられるときは、ヘッド部がツボに当たるよう、位置を微調整してみてください。

髪の毛やもみ上げ・ひげを挟みますと、刺激が極端に弱くなります。なるべく挟まないようにしてご使用ください。



# 2

## 波動

空間に波動を流す

本体のみ

連続使用OK

本体から波動を流して、波動調整を行います。

### 連続使用について

仕事、勉強  
睡眠時にも

- ・波動調整はタイマーを連続使用に設定してのご使用をおすすめします。
- ・「視力」「血流アップ」「疲労回復」「小顔」などは筋肉刺激が効果的。ヘッド部を当ててご使用ください。

p.3 「筋肉刺激」参照

必ず、本体のOUTからヘッド部のケーブルを抜いてください。ヘッド部を付けたままのご使用は、故障・トラブルの原因となりますのでご注意ください。

### 周波数の選択に迷ったら…

自然界と同じ周波数の8Hzが基本の波動調整としておすすめ。

モード	目的・作用
13Hz	活性
10Hz	読書・勉強・仕事など、集中したいとき
8Hz	リラックス
6Hz	瞑想
4Hz	睡眠・睡眠誘導

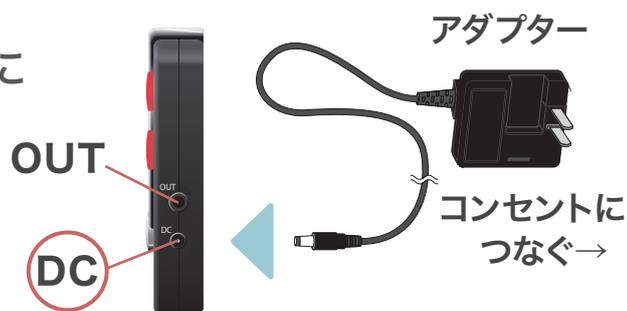
※8Hz=実際にはシューマン波と呼ばれる7.83Hzが出力されています。

※Level(強さ)の設定は必要ありません。

## ご使用の準備

- ① アダプターをDCにさしコンセントにつなげます。

連続使用はコンセントにつないだままご使用ください。



## スタート手順

- ② Powerボタンを長押し(2秒以上)して電源を入れます。

- ③ Modeボタンを押してモードを選択します。

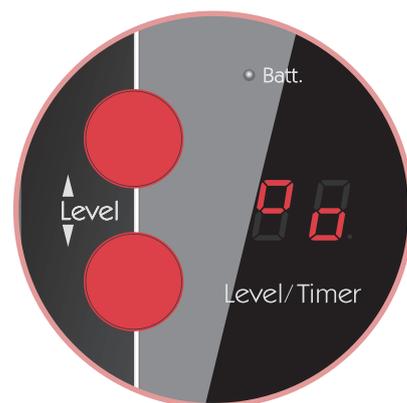
p.7 「周波数の選択に迷ったら」参照

- ④ Timerボタンを3回押して連続使用を選択します。

連続使用に設定すると、15分/20分/30分3つのランプが全て点灯します。

- ⑤ Startボタンを押して開始します。Level/Timerディスプレイに∞マークが表示されます。

この状態で本体から波動が発生します。音は鳴りません。



# 3

## 音

### スピーカーから音を流す

本体+スピーカー

連続使用OK

本体をスピーカにつなぎ、音を流して波動調整を行います。

## 連続使用について

連続使用の使いかたは、下記のページをご覧ください。

p.7 「連続使用について」「周波数の選択に迷ったら」

p.8 「スタート手順 ②～④」(タイマーの設定のしかた)

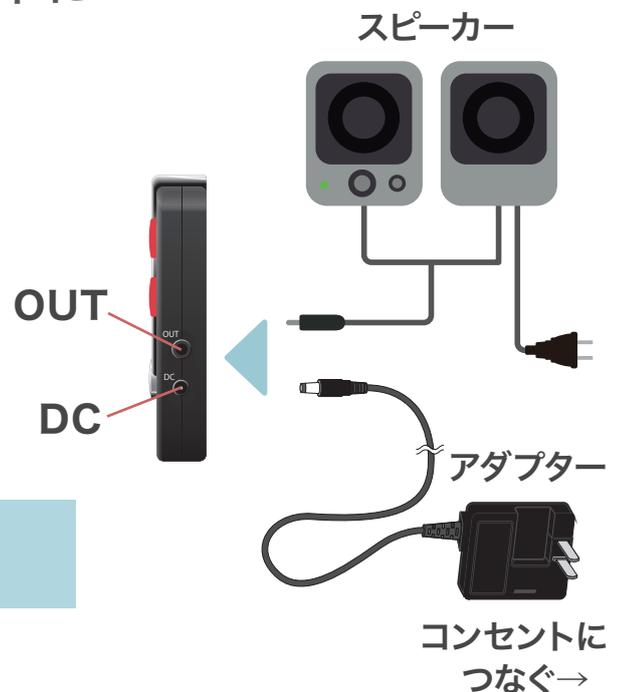
## ご使用の準備

連続使用はコンセントにつないだままご使用ください。

① アダプターをDCにさしコンセントにつなぎます。

② スピーカーの出力端子をOUTに接続します。

③ スピーカーの電源ケーブルをコンセントにつなぎます。



## スタート手順

④ p.8 「スタート手順」参照

### ⚠音量にご注意ください

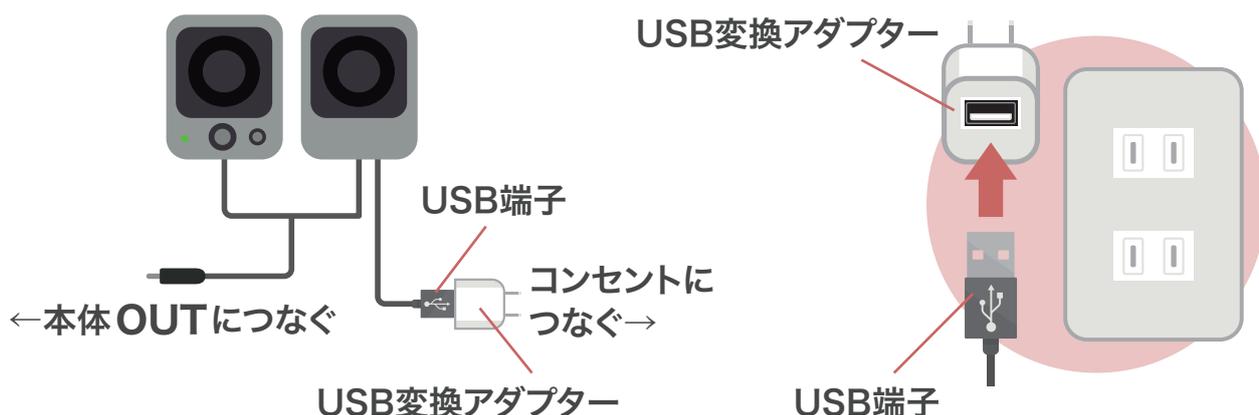
開始直後に、大きな音が出ることがあります。スピーカー側で調節してください。聞こえるか聞こえないかくらいのボリュームで効果があります。

## スピーカーについて

音量調節できるものを別途ご用意ください。  
左右異なる周波数を出力するため、ステレオスピーカーがおすすめです。

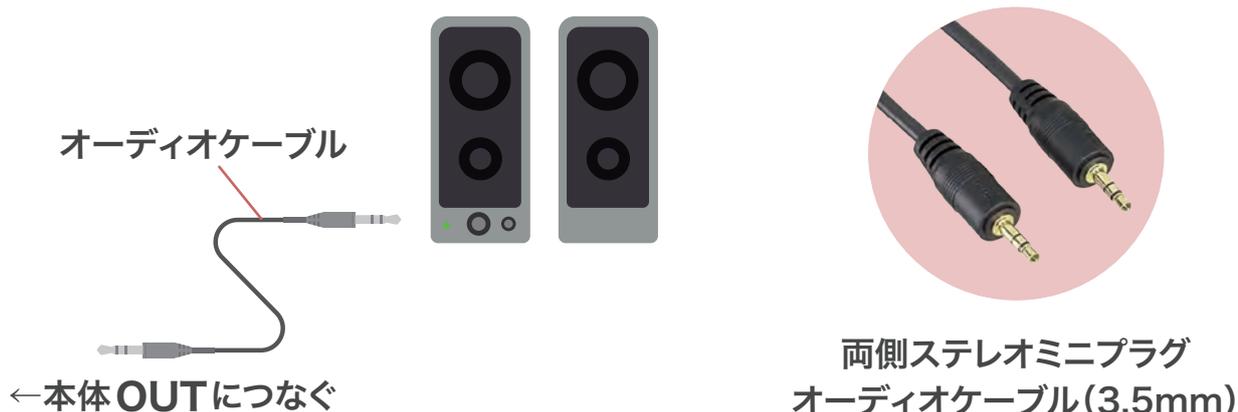
### USB給電のスピーカーをご使用の場合

別途、USB変換ACアダプターをご用意ください。



### スピーカーにオーディオ接続ケーブルがついていないときは

別途、両側ステレオミニプラグ（3.5mm）をご用意ください。



お問い合わせ先

---

## 商品サポートセンター

フリーダイヤル：0120-446-121 (365日受付10～20時)

本 社：東京都港区南青山7-13-28

営業所：東京都葛飾区金町6-1-6-1307

ホームページ：<http://www.acc-brain.jp>

E-mail：[info@acc-brain.jp](mailto:info@acc-brain.jp)

## 故障かな?と思ったら…

同梱の【取扱説明書】をご覧ください。