

使い方
補足資料

cado
Vagal Healer

医工連携 | 次世代健康デバイス。

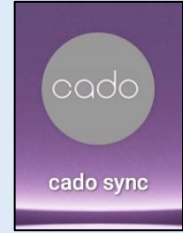
迷走神経を賦活し、体のOS機能をアップデートする。



接続方法
～ iPhone ～

①

「cado」アプリケーションをタップします。
対応OSによっては、Bluetoothや通知設定、位置情報の利用を許可する確認が出ますので「App使用中は許可」または「許可」、「OK」を押します。



②

新規アカウント作成やログインせずにVagal Healerを利用できるので、メールアドレスやパスワードを入力する画面をスワイプして画面を切り替えて、「Bluetooth機器一覧」の「Vagal Healer」をタップしてください。



③

「Bluetooth」ペアリングの表示が出るので、「OK」をタップします。



接続方法
～ iPhone ～

④

アプリケーションで接続された場合は、上の方に「My Vagal Healer」が表示されます。ヘッドホンマークが点滅して「エラー」が出るので、「OK」をタップもしくは設定アプリに移動します。

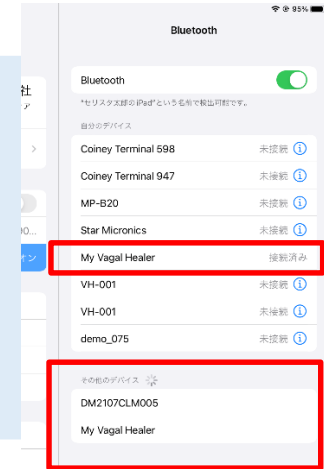


設定アイコン→



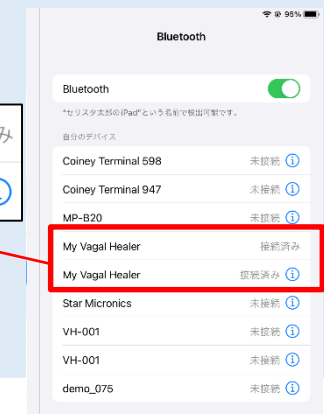
⑤

「自分のデバイス」に「My Vagal Healer」が表示されている状態で、下の「その他のデバイス」で表示される「My Vagal Healer」をタップします。
(検索までに時間を要する場合があります。)



⑥

接続が完了すると「自分のデバイス」に二つの「My Vagal Healer」が表示され、Vagal Healer本体に青いライトが点灯します。「cado」アプリケーションに戻り、ご利用ください。



接続済み

接続方法
～ Android ～

①

「cado」アプリケーションをタップします。
対応OSによっては、Bluetoothや通知設定、位置情報の利用を許可する確認が出ますので「App使用中は許可」または「許可」、「OK」を押します。



②

新規アカウント作成やログインせずにVagal Healerを利用できるので、メールアドレスやパスワードを入力する画面をスワイプして画面を切り替えて、「Bluetooth機器一覧」の「Vagal Healer」をタップしてください。



③

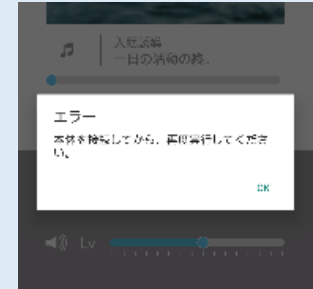
「Bluetooth」ペアリングの表示が出るので、「OK」をタップします。



接続方法
～ Android ～

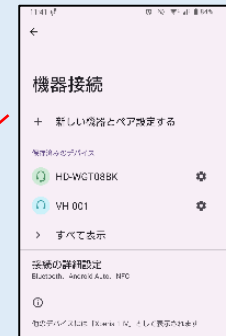
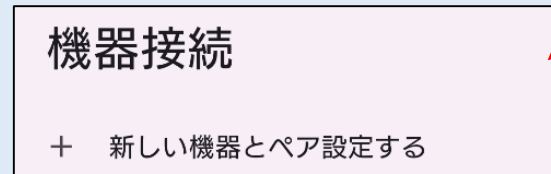
④

アプリケーションで接続された場合は、上の方に「My Vagal Healer」が表示されます。左上のヘッドホンマークが点滅して「エラー」が出るので「OK」をタップした後、音楽の再生ボタンをタップするとBluetooth設定に移動します。



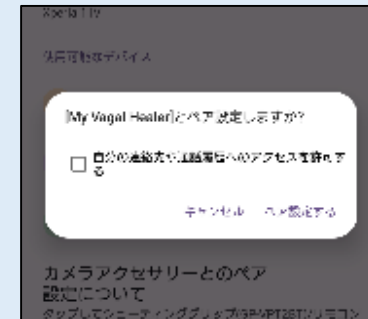
⑤

Bluetooth設定のページが表示されたら「新しい機器とペア設定する」の左にある「+」をタップします。



⑥

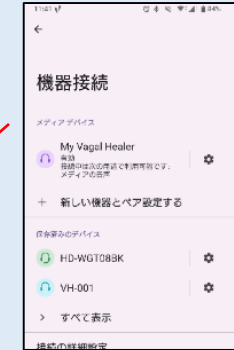
「新しい機器とペア設定する」の下にある「使用可能なデバイス」の項目に「My Vagal Healer」が出るので、タップします。
「[My Vagal Healer]とペア設定しますか」と出るので「ペア設定する」をタップします。



接続方法
～ Android ～

7

「機器接続」に「My Vagal Healer 有効」と表示されたら接続成功です。



8

Bluetoothで接続されるとVagal Healer本体に青いライトが点灯しますので、「cado」アプリケーションに戻り、ご利用ください。

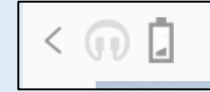


接続済み

接続方法
～注意事項～



①「cado」アプリケーションを起動している時、左上にあるヘッドホンマークが点滅している場合は接続が出来ていない状態です。ヘッドホンマークが点灯している場合は接続出来ている状態です。また、Vagal Healerとアプリケーションが接続されていない場合は、本体のライトが緑色になります。青色の場合は接続されている状態です。



未接続



接続済み



②Bluetooth設定の際に「My Vagal Healer」の項目が表示されない場合は、一度Vagal Healer本体の電源を切って再起動して下さい。それでも接続が出来なかった場合はアプリケーションも閉じて最初からやり直して下さい。

ヒーリング時間 変更方法

①

「ヒーリング時間」の横にある「設定」をタップします。



②

「停止までの時間」をお好きな数値にスライドします。

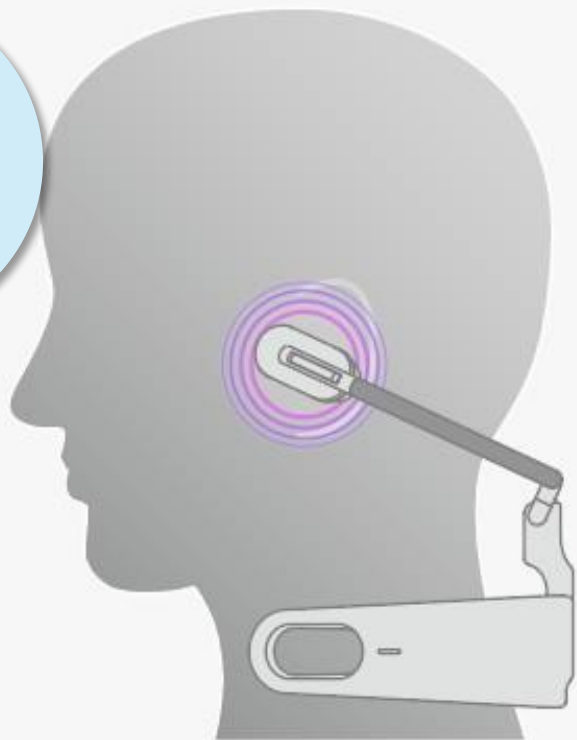


③

数値をスライドしたら「保存」をタップします。
保存したら再生をタップしてご利用ください。
※「リラックス」「集中」「入眠誘導」は時間変更
できますが、「肺活呼吸法」「肺活エクササイズ」
の時間は変更できません。



当てる位置

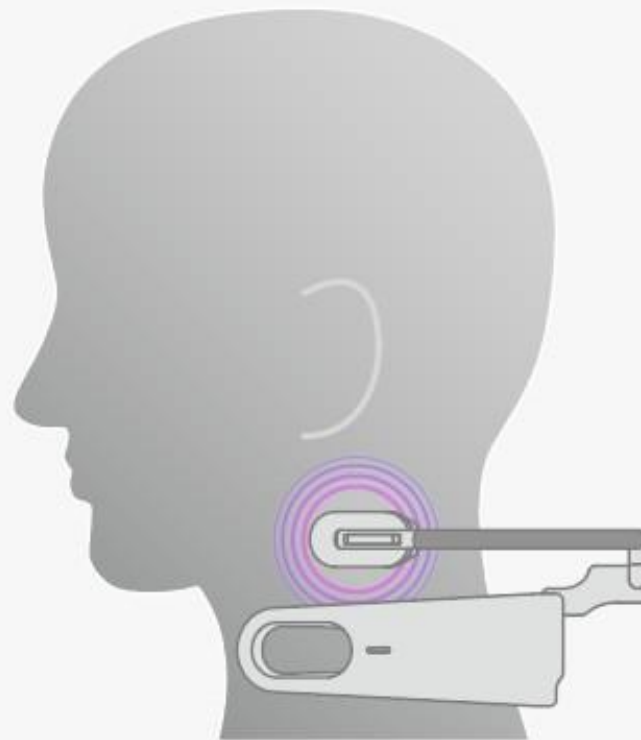


使い方1

耳部へ装置

(迷走神経の刺激)

学習、やる気向上、集中力を高める
精神状態の安定、ストレス軽減など。



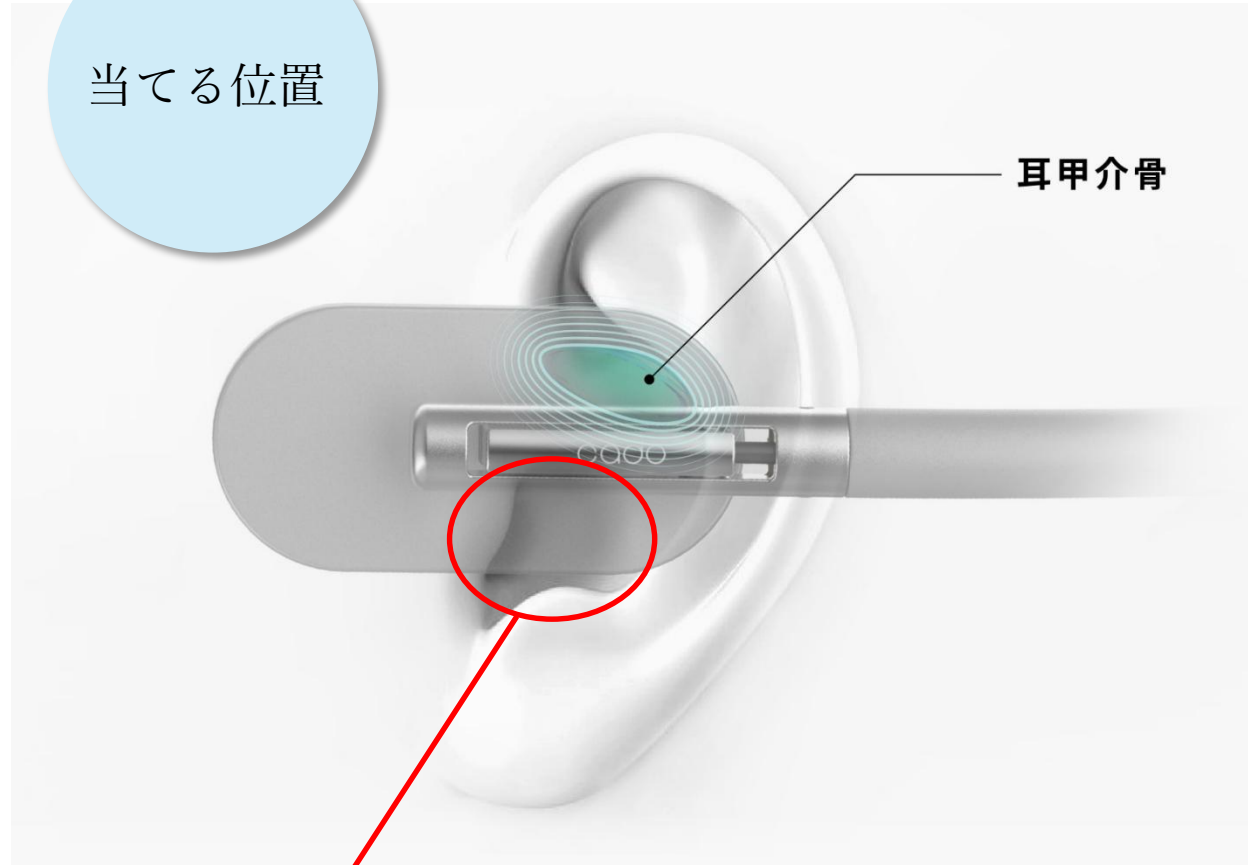
使い方2

首部へ装置

(迷走神経の刺激、胸鎖乳突筋の弛緩)

リラックス、呼吸機能向上、消化管運動促進。

当てる位置



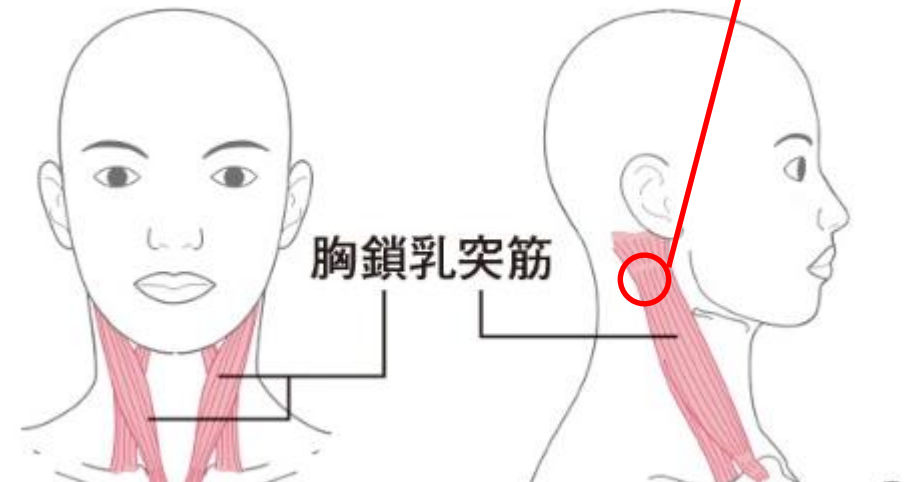
耳甲介骨

耳甲介に取り付けが難しければ、
外耳でも装着可能です。



胸鎖乳突筋は
ココ！

耳下の乳様突起
停止部に当てます。



胸鎖乳突筋

コンテンツ 使い分け

コンテンツ



肺活 呼吸法

呼吸誘導しながら、
迷走神経刺激し胸鎖乳突筋弛緩



主に乳様突起にあて、呼吸誘導しながら、
迷走神経を刺激し胸鎖乳突筋を弛緩させる。



肺活 エクササイズ

呼吸と体の動かし方を
コーチングしながらエクササイズ



主に乳様突起にあて、呼吸誘導しながら、
身体を動かし呼吸筋群をリラックスさせる。



リラックス

イライラや嫌な気分を
緩和し、リフレッシュします



耳・首どちらでも構いませんが、主に耳に装着。
仕事前や受診する時などのリラックスしたいとき。



集中

集中力を高めゾーンに入りやすい
自律神経状態にする

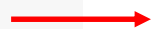


耳・首どちらでも構いませんが、主に耳に装着。
集中力を高めたいときに装着。



入眠誘導

一日の活動の終わり良い睡眠へ
誘うよう自律神経を整える



耳・首どちらでも構いませんが、主に耳に装着。
睡眠前に装着がおすすめ。



ヒーリングサウンドバイブレーション



コーチングガイダンス付きバイブレーション

※基本的に耳・首どちらを選択頂いても構いません。

具体的な
使用例

朝の目覚め後（起床時）



肺活 エクササイズ

呼吸と体の動かし方を
コーチングしながらエクササイズ

【目的】

自律神経を整え、スッキリとした目覚めをサポート
副交感神経（リラックスモード）から交感神経（活動モード）への切り替えを
スムーズにする。

軽い音楽や振動とともに使用することで、1日のエネルギーを高める。

【おすすめ設定】 肺活エクササイズ

具体的な
使用例

仕事・勉強の前（集中力アップ）



肺活呼吸法

呼吸誘導しながら、
迷走神経刺激し胸鎖乳突筋弛緩



集中

集中力を高めゾーンに入りやすい
自律神経状態にする

【目的】

精神的なクリアさを得て、集中力を高める

迷走神経刺激によりアセチルコリンやドーパミンが分泌され、認知機能や注意力が向上する可能性がある。

短時間（5～10分）使用すると、リフレッシュしながらも覚醒した状態を作れる。

【おすすめ設定】 集中・肺活呼吸法

具体的な
使用例

エクササイズ、スポーツの前（体と心を適切な状態に調整）



肺活呼吸法

呼吸誘導しながら、
迷走神経刺激し胸鎖乳突筋弛緩

【目的】

パフォーマンスの向上やケガの予防に役立つ可能性があります。

自律神経のバランスを整え整える事で心拍数と血圧の適正化、集中力・
反応速度の向上や筋肉・関節の柔軟性を向上させる可能性。

【おすすめ設定】 肺活呼吸法

具体的な
使用例

昼休みや休憩時（リラックス & 疲労回復）



肺活呼吸法

呼吸誘導しながら、
迷走神経刺激し胸鎖乳突筋弛緩



集中

集中力を高めゾーンに入りやすい
自律神経状態にする

【目的】

ストレス軽減、交感神経のクールダウン

午前中の疲れをリセットし、午後の仕事・勉強のパフォーマンスを向上させる。

デスクワークや立ち仕事の合間に5～15分使用すると、心身のリフレッシュにつながる。

【おすすめ設定】 集中・肺活呼吸法

具体的な
使用例

夕方～夜（ストレス解消・副交感神経の活性化）



リラックス

イライラや嫌な気分を
緩和し、リフレッシュします

【目的】

自律神経を整え、リラックスした状態をつくる

仕事や学校のストレスを軽減し、リラックスモードに切り替える。

深い呼吸と合わせて使うと、より効果的に迷走神経を刺激できる。

【おすすめ設定】 リラックス

具体的な
使用例

食後（消化促進・胃腸のサポート）



リラックス

イライラや嫌な気分を
緩和し、リフレッシュします

【目的】

迷走神経を刺激し、消化を助ける。

迷走神経は胃腸の動きにも関与しており、適度な刺激で消化活動を促進できる可能性がある。

【おすすめ設定】 リラックス

具体的な
使用例

就寝前（睡眠の質向上）



入眠誘導

一日の活動の終わり良い睡眠へ
誘うよう自律神経を整える

【目的】

眠りやすくし、深い睡眠を促す

副交感神経を優位にし、心拍数や血圧を下げてスムーズな入眠を促す。

寝る前30分以内に使用すると、より効果的。

【おすすめ設定】 入眠誘導

具体的な
使用例

使用頻度・時間

1回あたり5～20分程度（目的に応じて調整）

1日2～3回程度が目安（特にストレスの多い日は回数を増やしてもOK）

寝る前の使用は特に効果的なので、習慣にすると良いです。

※このデバイスは朝の活性化・日中の集中力向上・夜のリラックスといったシーンに合わせて使うことで、最大限の効果を得られます。特にストレスを感じやすいタイミングや、心身の切り替えが必要な時に活用するのがベストです。

肺活エクササイズ①

肺活エクササイズ時の動作

3

息を吐きながら、両腕の力を抜いて、ひじを体の側面につけるように腕を落とすことを5回くり返す



4

1~3を3回行う

このトレーニングで刺激される筋肉

肋間筋、前鋸筋、僧帽筋、棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋、大円筋、大菱形筋、小菱形筋、広背筋、大胸筋

肺活
トレーニング
8

胸郭と腹筋群のストレッチ

胸郭と腹筋群を同時に刺激するストレッチです。両者の可動域が広がると同時に、腹筋群が鍛えられて、脊柱のバランスが整います。

1

足を肩幅に開いて立ち、顔の前で左右の手の甲同士を合わせ



2

息を吸いながら、手のひらを外側に向けた状態で両腕を左右に開く



肺活エクササイズ時の動作

肺活エクササイズ②

3

息を吐きながら、軽く前屈みになって、つかんだ部分を圧迫する

4

23を10回くり返す



このトレーニングで刺激される筋肉

胸鎖乳突筋、斜角筋、外肋間筋、内肋間筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋、腹直筋、横隔膜

肺活
トレーニング
7

肋間筋と横隔膜のストレッチ

肋間筋（肋骨の間にある筋肉）と横隔膜（胸部と腹部を分けている筋肉質の膜）を同時に刺激するストレッチです。胸郭と下半身の連動性が高まります。また、横隔膜の上下の動きが腸を刺激するので、免疫力（体内に病原体が侵入しても発病を抑える力）もアップします。

1

足を肩幅に開いて立ち、左右の肋骨の下端を人さし指から小指までの4本の指でつかむ

2

息を吸いながら、胸を張る



肺活エクササイズ③

肺活エクササイズ時の動作

3 息を吐きながら、肩甲骨を引っぱる意識で軽く下を向く



4
23を10回くり返す

このトレーニングで刺激される筋肉

胸鎖乳突筋、斜角筋、菱形筋、僧帽筋、棘上筋、棘下筋、大菱形筋、小菱形筋

肺活 トレーニング 10 菱形筋の ストレッチ

肩甲骨を縮めたり緩めたりすることで、菱形筋（脊椎から左右の肩甲骨までをつなぐ一対に筋肉）と胸郭まわりの筋肉をほぐすストレッチです。

1 イスに座り、両腕を胸の前で交差させて、右手で左のわきの下あたりを、左手で右のわきの下あたりをつかむ



2 息を吸いながら、軽く上を向く



肺活エクササイズ④

肺活エクササイズ時の動作

4 息を吸いながら
2の姿勢に戻す

5 息を吐きながら
上体を左に倒す



6 息を吸いながら2の姿勢に戻す

7 2~4を5回くり返す

このトレーニングで刺激される筋肉

前鋸筋、外肋間筋、内肋間筋、大胸筋、三角筋、外腹斜筋、内腹斜筋、僧帽筋、広背筋、脊柱起立筋

肺活
トレーニング
5

胸郭のストレッチ

胸郭と肩甲骨（背中の上で左右にある逆三角形の大きな骨）の運動性を高め、肋間筋の動きをスムーズにするストレッチです。上半身が均等にストレッチされ、血流もアップします。肩甲骨の動きがよくなることで、上肢と体幹の運動性も高まり、胸郭がスムーズに拡張して呼吸がしやすくなります。

1 足を肩幅に開いて立ち、両手を頭上に上げて、左右の手首を交差させ、手のひらを正面に向ける

2 息を吸いながら、天井から引っぱられるイメージで、両手を上に伸ばす



3 息を吐きながら
上体を右に倒す