

取扱説明書

品番 NM21MT01-WH

もくじ

ページ

安全上のご注意 P1~6
各部のなまえ P7
充電のしかた P8~9
使用上の注意 P10
使用前に必ずお読みください P11
使いかた P12~14
お手入れのしかた P15
故障かな?と思ったら P16
リチウム電池の リサイクルについて P17~18
製品仕様 P19

日本国内専用

家庭用



このたびは「ネックリフレッシュ」をお買い上げいただきありがとうございます。
この取扱説明書は、本製品使用上の注意事項および警告事項について詳しく記載して
います。ご使用前に、この取扱説明書を必ずよくお読みになり、内容を十分にご理解
いただいたうえで事故が起こらぬように、記載内容に従って正しくご使用ください。
本製品は一般家庭用に開発された製品です。事故や故障の原因になりますので、業務
用としては絶対に使用しないでください。またこの取扱説明書は、一度お読みになった
あとも必要時にいつでも確認できるように、すぐに取り出せる場所に大切に保管してください。
製品改良のため予告なくデザイン・仕様を一部変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、安全に関する内容を記載しています。内容をよく理解して記載事項をお守りください。

絵表示の例



警告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。



記号は、「禁止」(しないでください)を示します。



注意 人が重傷を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容を示します。



記号は、「強制」(必ずしてください)を示します。

安全にご使用いただくために

- ①取扱説明書に記載されていない方法や、用途以外の目的でのご使用は、事故やけがの原因になります。絶対におやめください。
- ②お客様の不注意による破損・けがに対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- ③故障していたり、故障と思われる場合は、ご使用にならないでください。
- ④取扱説明書のガイドライン、指示が守られない場合は、弊社は一切の責任を負いかねます。
- ⑤本製品はおもちゃではありません。お子様のご使用は避けてください。

危険

■下記のような医用電気機器を使用している人は使用しない

→事故や身体へ著しい障害をまねくおそれがあります。

- 心臓ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器
- 人工心肺などの生命維持用医用電気機器
- 心電計などの装着型医用電気機器

■下記の人には使用しない

→症状を悪化させるおそれがあります。

- ・医師からマッサージを禁じられている人
- ・金属アレルギーをおこしたことのある人
- ・骨折や整形などで顔面・首・頸椎に埋め込み手術を受けた人
- ・首や頸椎の手術をおこなったり、首に傷のある人



禁止

⚠ 危険



禁止

■下記の人には使用しない

→事故や身体のトラブル、やけどなどの原因になります。

- 医師の治療を受けている人、急性疾患・結核性疾患のある人、血栓のある人、心臓疾患のある人およびその疑いのある人
 - 発熱(38℃以上)している人
 - 顔面の神経障害、皮膚知覚障害のある人、温度の感覚が自覚できない人
 - 目や顔の手術を受けた人、目や顔に疾患のある人および治療中の人、強度の近視の人(-6D以上)
 - ステロイド系ホルモン剤の長期使用や、肝機能障害で毛細血管拡張を起こしている人
 - 自分で意思表示や操作がおこなえない人
 - 乳幼児や成長過程の子供
 - 過度の日焼けでお肌がヒリヒリし、炎症を起こしている人
 - 疲労が激しい人、体調がすぐれない人
 - 眠気をさそう薬を服用中の人、飲酒中や酒気帯びの人
- 生理中・妊娠中・授乳中の人、および産後1か月の人
→ホルモンバランスが不安定なため肌トラブルの原因になります。

⚠ 警告



必ず守る

■下記の人には必ず医師に相談のうえ使用する

●下記に当てはまらない場合でも、使用に不安がある場合は、医師に相談してください。

→事故や身体のトラブルの原因になります。

- 医療機関で治療中の人・悪性腫瘍のある人
- 顔面神経障害、皮膚知覚障害、皮膚病、アレルギー体質、アトピー性皮膚炎や皮膚トラブルがある人、敏感肌またはお肌の弱い人、物理的刺激などによる病的なシミのある人、紫斑になりやすい人
- お肌に傷や湿しん・はれものなどがある人
- 血行障害、毛細血管拡張、血圧に異常のある人
- 医師から運動を禁じられている人
- 安静を必要とする人

⚠ 警告



必ず守る

■ 下記の人には必ず医師に相談のうえ使用する

● 下記に当てはまらない場合でも、使用に不安がある場合は、医師に相談してください。

→ 事故や身体トラブルの原因になります。

- ・ 糖尿病など、高度な末梢神経障害による知覚障害がある人
- ・ 骨折や骨粗鬆症など、骨に異常がある人
- ・ 首や頸椎の病気のある人、またはあった人
- ・ むち打ち症、頸椎損傷、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、痛風、急性(疼痛性)疾患のある人



禁止

■ 下記の部位には使用しない

→ お肌や身体トラブルの原因になります。

- ・ 切り傷・手術(整形手術を含む)をした部位、創傷や手術跡のある部位・口内や粘膜など
- ・ にきび・皮膚が化膿し炎症を起こしている部位・かゆみやほてりのある部位・膨らんだほくろ・過度の日焼けなど皮膚に異常のある場合
- ・ 当日脱毛処理をした部位
- ・ ウイルス性のイボ・のどぼとけなど首の前部

■ お肌や身体に痛み・異常を感じたらすぐに使用を中止し、医師または専門医に相談する

■ お肌表面がピリピリした痛みを感じた場合は、EMSのレベル(強度)を下げる → お肌を傷める原因になります。

■ 日焼け直後やピーリングなどによるケアとの併用は控える

■ 定格時間15分以上の使用は避け、状態に合わせて使用する

■ 初めて使用するときや慣れないうちは、EMSのレベル(強度)をレベル1から使用し、異常を感じたときは使用を中止する

■ 歯の治療中の人(インプラント・矯正・銀歯など)、歯に詰め物がある人は、レベルを調整して使用する

→ EMSの刺激により、歯に違和感を覚えることがあります。

⚠ 警告



分解禁止

絶対に改造、分解（廃棄時以外）、修理をおこなわない

●火災や感電、けがの原因になります。

※修理はお買い上げの販売店またはお客様サポートセンターにご相談ください。



浴室使用禁止

入浴時や浴室で使用したり、身体がぬれた状態で使用しない

●湿気などで絶縁不良となり、ショートや感電の原因になります。



水ぬれ禁止

製品に水をかけたり、水に浸けたり、丸洗いは絶対にしない

浴室や湿気の多い所に保管したり、水のかかりやすい所（洗面台の上など）に置かない《防水仕様ではありません》

●感電やショートによる火災の原因になります。



ぬれ手禁止

USBケーブルや操作ボタンはぬれた手で抜き差ししたり、操作しない

●感電やけがのおそれがあります。

業務用を使用したり、屋外で使用しない
本来の目的(首周り)以外には使用しない

●けがや故障の原因になります。

**日本国内専用
一般家庭専用**

1日1回15分以上使用したり、
過剰な回数や連続使用をしない

●けがや故障の原因になります。

**1日1回につき15分
1週間に2~3回**



禁止

運動(EMSの刺激)以外には使用しない

●けがや故障の原因になります。

身体の不自由な方の一人での使用や、子供に使用させない

●けがや事故のおそれがあります。

子供のおもちゃにしたり、手の届く所に置いたり、保管しない

●けがや故障、感電の原因になります。

不安定な場所に置いたり、使用中に落下させて強い衝撃を与えない

●けがや故障の原因になります。

本体を火の中に投入したり、加熱したりしない

●爆発・重大な事故のおそれがあります。

警告

USBケーブルを傷つけたり破損しない
無理に曲げる、引っ張る、ねじる、傷つける、挟み込む、
重いものをのせるなどしないでください。
●火災や感電、ショート、故障の原因になります。

傷んだUSBケーブル、ゆるんだコンセントは使わない
●火災や感電の原因になります。

付属のUSBケーブル以外は使用しない
付属のUSBケーブルを他の製品に使用しない
●火災や感電の原因になります。



禁止

本体の上に重いものを置いたり、落としたり、ぶつかけたりしない
●破損や発火の原因になります。

自動車などの運転前・運転時、飲酒后・睡眠中は使用しない
●事故やけがの原因になります。

携帯電話などの電子機器の使用中は使用しない
●誤作動のおそれがあります。

他の美容機器や治療器、塗り薬（スプレー式などを含む）
との併用はしない
●機器の破損のおそれがあります。

異臭・異常発熱をしたり、リチウム電池が膨張したときは使用
を中止する
●破損や発火の原因になります。



必ず守る

内部に異物が入ったときは使用を中止する
●ショートによる感電や発火の原因になります。

USB ケーブルのコネクタは接続口に根元まで確実に差し込む
●ショートによる感電や発火の原因になります。

USB ケーブルのコネクタを抜くときは、USB ケーブルを持
たずにコネクタ部分を持って抜く
●ショートによる感電や発火の原因になります。

⚠ 警告



必ず守る

充電ができない、充電中に本体が熱くなる、使用可能時間が極端に短くなったなどの異常が生じたときは、ただちに使用を中止する

●火災や感電、けがの原因になります。

※修理はお買い上げの販売店またはお客様サポートセンターにご相談ください。

使用中に本体の位置を変えるときは、電源を切っておこなう

●通電中に本体を動かすと、電気ショックを受けるおそれがあります。

定期的に USBケーブルのコネクタに付着した、ゴミやほこりは取り除く

●ショートによる感電や発火の原因になります。

⚠ 注意



禁止

体調不良やお肌の異常を感じるときは、使用しない

●体調不良や皮膚疾患の原因になります。

痛みを我慢して使用しない

●筋肉を傷める原因になります。

皮膚の弱い部分には使用しない

●お肌を傷める原因になります。

車内などの高温多湿な場所や、直射日光の当たる場所に放置したり、火気に近づけたりしない

●故障や破損の原因になります。

ペットのそばや、小さいお子様の手の届く所に放置や保管をしない

●けがや故障の原因になります。

本体をシンナー・ベンジンなどの有機溶剤を含んだ布や、化学ぞうきんなどで拭かない

●変色・変形の原因になります。



必ず守る

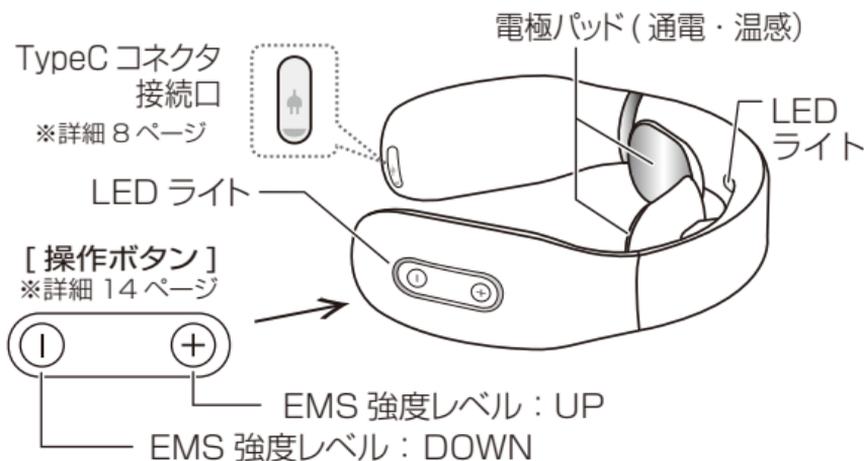
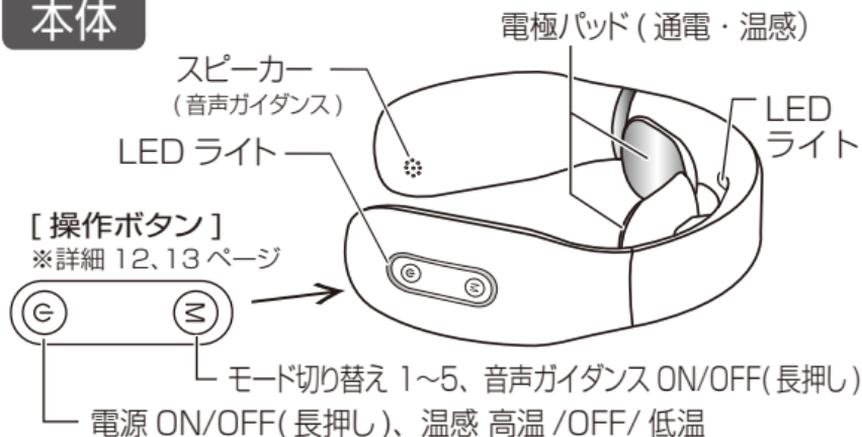
使用前に必ず電極パッドに傷や割れ・欠け・変形がないか確認する

●お肌を傷つける原因になります。

使用後は必ず電源を OFFにし、毎回お手入れをする

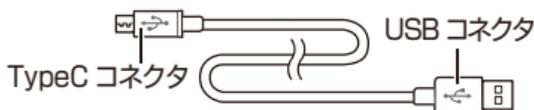
各部のなまえ

本体



付属品

■ USB ケーブル



※AC アダプタは別売です。出力が 5V 1A の市販品をご用意ください。

充電のしかた



出力が [5V 1A] の市販の ACアダプタや、市販のモバイルバッテリーで充電してください。

※パソコンが壊れるおそれがあるので、パソコンでの充電はしないでください。

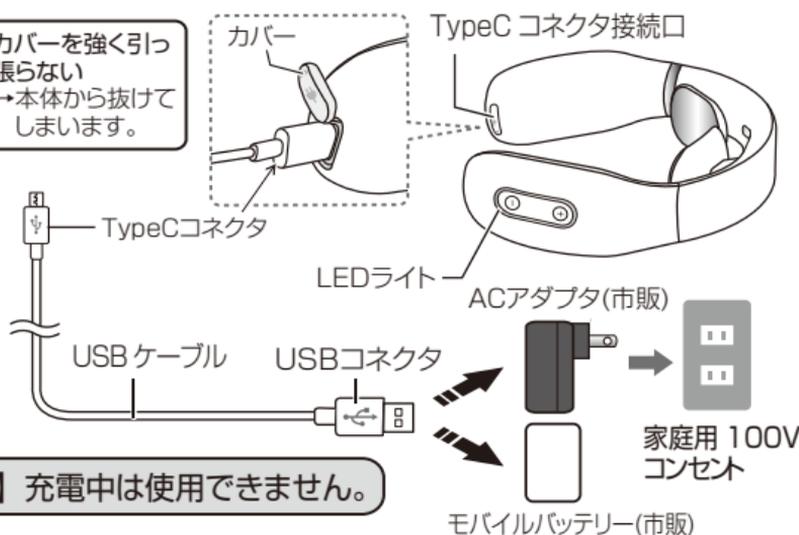
必ず守る

- 充電・使用推奨温度は、10℃～35℃です。推奨温度外では、充電時間が長くなったり、充電できない場合があります。

※充電中や使用中、ラジオなどに雑音が入るときは場所を変えて充電・使用をしてください。



カバーを強く引っ張らない
→ 本体から抜けてしまいます。



【注】 充電中は使用できません。

- ① 本体の TypeC コネクタ接続口のカバーを外します。
※カバーの根元は本体とつながっていますので、強く引っ張らないでください。
- ② USB ケーブルの TypeC コネクタを、本体の TypeC コネクタ接続口に根元まで確実に差し込みます。
- ③ USBコネクタを、市販の ACアダプタまたはモバイルバッテリーに根元まで確実に差し込み、充電を開始します。
※充電中は、電源ボタン側の LED ライトが白くゆっくりと点滅し、充電が完了すると白色光で点灯します。
- ④ 約1時間30分で充電が完了します。
※ USBコネクタ・TypeCコネクタを各接続口から抜き、カバーを閉じます。

- はじめてお使いのときや、半年以上使わなかったときは、充電時間が変化する場合があります。
- 電池の残量や、充電・使用環境によって、充電時間や動作時間は前後します。
- はじめての充電や、長時間不使用の場合、充電後の電池持続時間が短い場合があります。何度か使用すると正常に戻ります。

電池残量不足

● 電池の残量が少なくなったときは

「電池残量が少ないので充電してください」と音声ガイダンスが流れ、電源ボタン側の LED ライトが点滅します。

充電池について

- 充電しても使用時間が極端に短くなった場合は、電池の寿命と考えられます。(電池寿命は、使用・保管などの状態により変化します。)
- 長期間使用しないときは、本体をフル充電してから保管します。また 1 か月ごとに本製品を作動させて、再度充電してください。長期間充電しないでおくと充電ができなくなることがあります。

■ リチウム電池の交換はできません。

- 本製品(本体)はリチウム電池を内蔵しています。リサイクル可能なリチウム電池は、製品を廃棄するときに取り出して、充電式電池リサイクル協力店へ持って行くか各自自治体のゴミの廃棄方法に従って廃棄してください。



Li-ion

※ 17.18 ページ「リチウム電池のリサイクルについて」参照

⚠ 危険



禁止

本体を絶対に火の中に投入しない

→リチウム電池が内蔵されており、
爆発・重大な事故のおそれがあります。

使用上の注意

- 本製品を使用するときは、頸部および頭部から金属類、アクセサリ類（イヤリング・ネックレスなど）を必ず外してください。また使用中に金属類に触れないようにしてください。
→金属部分が電極パッドに触れると、強い電気ショックを受けるおそれがあります。
- 慣れないうちは、温感・低温 / EMSの強度・レベル1で短時間から使用を開始してください。
- 皮膚の弱い部分には使用しないでください。
- 1週間に3回以上使用したり、連続使用しないでください。
→お肌や筋肉を傷める原因になります。

1日1回につき15分 / 1週間に2~3回まで

- 使用中に本体の位置を変えるときは、電源を切ってから位置を変えてください。
→通電中に本体を動かすと、電気ショックを受けるおそれがあります。
- 他の美容機器や治療器、塗り薬（スプレー式などを含む）との併用はしないでください。
→機器の破損のおそれがあります。
- 本製品の使用中に、携帯電話などの電子機器を使用しないでください。
→誤作動のおそれがあります。
- 本製品は、電極パッドが熱くなるため、熱に敏感な人は十分注意してご使用ください。
→やけどやけがのおそれがあります。
- 本体動作中に指が同時に2つの電極パッドに触れると不快感を引き起こす場合があります。

使用前に必ずお読みください

EMS刺激は、水などの水分を通じて伝わる仕組みになっています。ご使用の途中でお肌が乾燥すると、EMS刺激を感じにくくなる場合があります。その場合は、一度電源をOFFにして、電極パッドが当たる首周りをジェルで保湿してから再度ご使用ください。



やけど注意

●使用前に必ず電極パッドが当たる首まわりを、市販のジェルなどで十分に保湿する

※ジェルは付属していません。別途市販のものをご用意ください。
→お肌が乾燥した状態で使用すると、火傷や皮膚の炎症・発疹の原因になります。適度な粘度のある、ご自身に合ったものを使用してください。

●違和感や熱いと感じた場合は、ただちに使用を中止する

●万が一低温やけどを起こしたときは、医師に相談をする

→比較的低い温度(40℃~60℃)で熱い・痛いなどの自覚症状がない場合でも、低温やけどのおそれがあります。

EMSの強度のレベルについて

●EMSの強度のレベルは17段階(レベル0~16)に設定可能です。

※初めてお使いのときは、強いレベルから使用せず、レベル1から使用し、徐々にレベルをあげてください。

※レベル1の状態でも⊖ボタンを押すと、レベル0(微弱電流が流れています)になります。

※安全のため、EMSの強度のレベルは以下の仕様になっています。

EMSの強度のレベルは、モードを切り替えるたびに、レベル1にリセットされます。

EMSのモードについて

●本製品では、5種類のEMSのモードが搭載されています。

※詳細: 13ページ

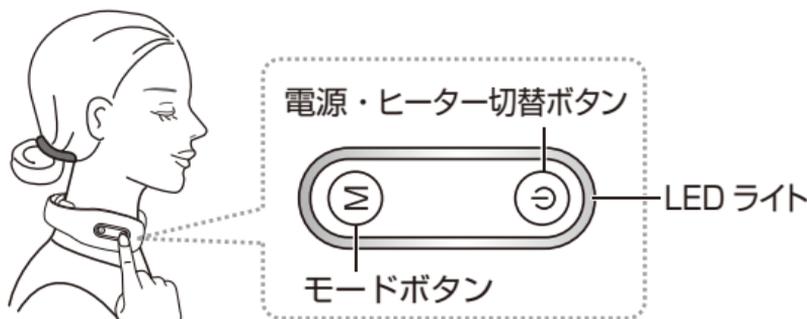
音声ガイダンスについて

本製品では、操作ボタンに合わせて音声ガイダンスでご案内します。

なお、音声ガイダンスのON/OFFの選択もできます。※詳細: 13ページ

使いかた

- ※使用前に電極パッドの保護フィルムを剥がしてください。
- ※電気を均等に通電させるため、両方の電極パッドを皮膚にぴったりと装着してください。
- ※必ず本体を装着後に電源を入れてください。
装着後は、姿勢を直立して、首をぐらぐら（自由に）動かさないでください。



- ※本体が装着されない状態が約2分間続くと、自動で電源がOFFになります。

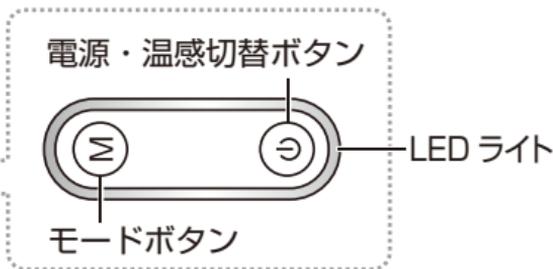
1 ① 電源ボタンを長押しして電源をONにする。

- 「電源ON」と音声ガイダンスが流れ、LEDライトが点灯し、「自動組み合わせモード」と音声ガイダンスが流れ、デフォルト設定でスタートします。

デフォルト設定

- EMSモード：自動組み合わせモード
- EMS強度：レベル1
- 温感：低温

- 電源ボタンを短押しして、温感の設定をする。
高温モード → 温感オフ → 低温モード → ……
の順で切り替わります。



2 (M) モードボタンを短押ししてモードを切り替える。

アクティブモード：小刻みな動きで筋肉に刺激を与えます。

スクラブモード：細かくこするような動きで筋肉に刺激を与えます。

リフレッシュモード：細かく強い動きで筋肉に刺激を与えます。

リラックスモード：しっかりとプレスするように筋肉に刺激を与えます。

自動組み合わせモード：モードを自動で組み合わせます。

※EMSとは、筋肉に電気刺激を与えてトレーニングをおこなう機器です。

※EMSの強度のレベルは、モードを切り替えるたびにレベル1にリセットされます。

音声ガイダンスの ON/OFF

●モードボタンを長押しすると、

音声ガイダンス機能の ON/OFF が選択できます。

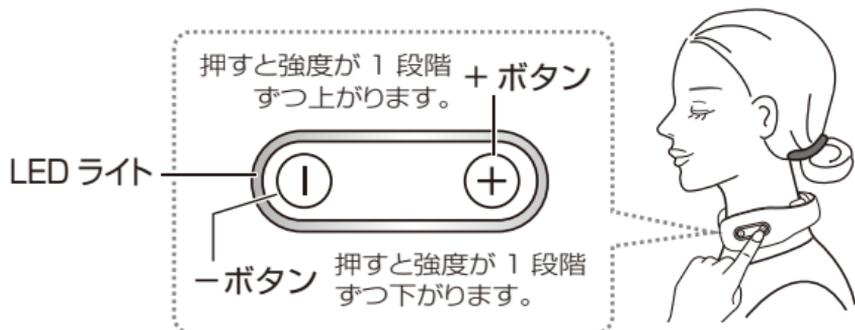
モードボタンを長押しするたびに

音声 OFF→音声 ON→音声 OFFの順に切り替わります。

※音声 OFF のときの操作時は、無音になります。

※電源を OFF にすると、音声 OFF はリセットされます。

3 (⊕)(⊖) +/−ボタンを短押しして EMS の強度を設定する。



EMSの強度は17段階のレベルから選択が可能です。

⊕ ボタンを押すたび EMSの強度が1段階ずつ上がります。

⊖ ボタンを押すたび EMSの強度が1段階ずつ下がります。

※レベル 1 の状態で⊖ ボタンを押すと
レベル 0 (微弱電流が流れています) になります。

●初めてご使用になる場合は、弱めのレベルから開始し、慣れてきたら、徐々に強さのレベルを上げてください。

※EMSの OFFはできません。

4 (⏻) 使用後、電源ボタンを長押しして電源 OFF にする。

●「電源 OFF」と音声ガイダンスが流れ、電源が OFFになります。
なお、電源を ONにしてから15分後に自動電源 OFFになります。

※音声 OFF のときは、音声ガイダンスは流れません。

※途中で運転を止める場合は、電源ボタンを長押しします。

※必ず電源 OFF になっていることを確認してから、本体を
身体から取り外してください。

5 お手入れをおこなう。

※使用後は、製品の性能を保つために毎回お手入れをしてください。
特に電極パッドに付着した水分や汚れは、故障の原因になりますので
しっかりと拭き取ってください。

お手入れのしかた



- 必ず本体の電源を切っておこなう
- 本体を、シンナー・ベンジンなどの有機溶剤を含んだ布や化学ぞうきんなどで拭かない

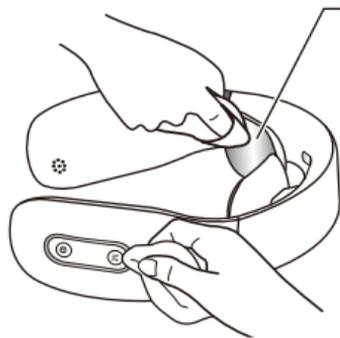
本 体 水洗いはできません

●表面についた水分や汚れを、乾いた柔らかい布で丁寧に拭き取ります。

※汚れがひどい場合は、柔らかい布に中性洗剤を薄めた水をつけて拭き取ります。その後、洗剤や水分が残らないように全体を乾いた布できれいに拭きます。



電極パッド部分を傷付けないように拭く



※電極パッド部分が汚れていると、EMS刺激が伝わりにくい場合がありますので、汚れが残らないように丁寧に拭き取ってください。

USBケーブル 水洗いはできません

●乾いた布で定期的に汚れやほこりを拭き取ります。



故障かな？と思ったら

●修理を依頼される前に、再度取扱説明書をお読みになり次の事項をチェックしてください。

△警告 お客様ご自身で修理、改造することは絶対にしないでください。

こんなとき	お調べいただくこと・なおしかた
電源が入らない	●本体を充電しましたか？ →充電してください。 ※充電中は本体の操作ができません。
電源が切れる	●電池の残量不足ではありませんか？ →充電してください。
充電できない 充電しても 使用時間が短い	●周囲の温度が極端に低かったり、高かったりしていませんか？ →正常に動作しない場合があります。周囲温度10～35℃の環境下で充電・使用をおこなってください。
EMS 刺激が 感じられない	●電極パッドの両方に、お肌が触れていますか？ →両方の電極パッドにお肌が触れるように、装着してください。 ●電極パッドが触れるお肌が乾燥していませんか？ →ご使用時は必ず電極パッドが当たる首まわりを市販のジェルで十分保湿してください。 ※11 ページ参照 ●EMS の強度がレベル0 ではありませんか？ →強度のレベルを上げてみてください。 ●電極パッドと皮膚の間に、髪や衣類などが挟まっていませんか？ →電極パッドが直接お肌に触れるように、装着してください。
ピリピリ刺す ような感じが する	●金属でアレルギーをおこしたことがありますか？ →金属アレルギーの方は、使用を中止してください。 ●皮膚の表面に傷がありますか？ →傷の部分を避けて使用してください。 ●1 日2 回以上使用していませんか？ →過度の使用は、お肌や筋肉を傷める原因になります。 ※10 ページ参照

リチウム電池のリサイクルについて

- リサイクル可能なリチウム電池は、製品を廃棄する
ときに取り出して、充電式電池リサイクル協力店へ
持って行ってください。または各自治体のゴミの
廃棄方法に従って廃棄してください。



Li-ion



禁止

この分解方法は、本体を廃棄するための手順であり、
電池交換・修理を目的とした手順ではありません。
絶対に改造・分解（廃棄時以外）・修理をおこなわな
いください。分解した場合、復元はできません。



禁
止

取り出したリチウム電池を、火の中に投入
したり、加熱したりしない

リチウム電池をくぎで刺したり、衝撃を
与えない

火のそばや炎天下など、高温になる場所に
リチウム電池を放置しない

リチウム電池のチューブを絶対に剥がさない

●爆発・重大な事故のおそれがあります。

お願い



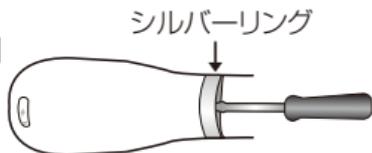
注意

- 電源ボタン側のLED ライトが点滅するまで
電池を使い切ってください。
 - 分解するときは、子供の手の届く所に部品を
置かないでください。
 - 分解するときは、部品の角などでケガをしない
よう注意してください。
- ※18 ページを参照して正しくおこなってください。

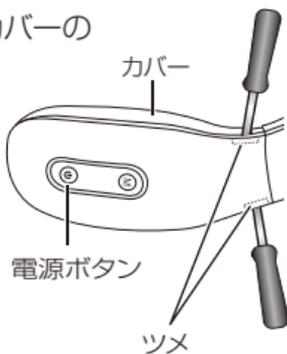
●リチウム電池の交換はできません。

●リチウム電池は、電源ボタンのある側に内蔵されています。

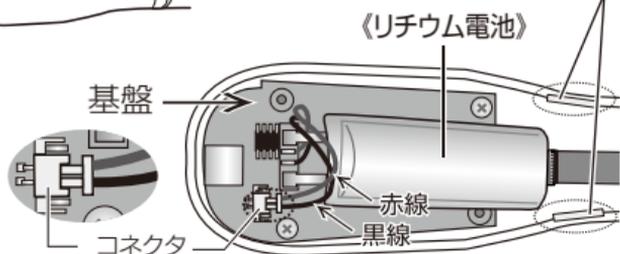
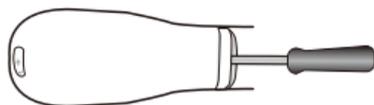
- ①本体内側のシルバーリングのすき間にマイナスドライバーを差し込み、シルバーリングを外します。



- ②本体の内部 2 か所にツメがあるので、カバーの左右のすき間にマイナスドライバーを差し込んでツメから外します。



- ③シルバーリングを外したすき間にマイナスドライバーを差し込んでカバーを外します。



- ④リチウム電池から出ている、赤線・黒線の先端部分のコネクタを外し、リチウム電池を基盤から外します。



赤線・黒線をカッターやハサミなどで切らないでください。ショートにより火災の原因になります。必ずコネクタから外してください。

- ⑤外したリチウム電池を、近くの充電式電池リサイクル協力店に持って行ってください。

製品仕様

電源方式	充電式
電源	5V 1A
充電時間	約1時間30分
定格時間	15分(自動オフ)
バッテリー	リチウム電池
バッテリー容量	DC3.7V 1000mAh
本体サイズ	約(幅)14.2×(奥行)14.5×(高さ)4.5cm
本体重量	約135g
USBケーブル長さ	約55cm
材質	ABS樹脂、PC樹脂、シリコン樹脂、ステンレス
付属品	USBケーブル ※ACアダプタは別売です。
生産国	中国

保管のしかた

- 水気や汚れをしっかりと拭き取り、十分に乾燥させて袋などに入れて保管してください。
- 直射日光の当たらない、高温多湿を避けた結露しない場所で保管してください。
- 子供や幼児の手の届かない所で保管してください。

廃棄のしかた

- 自治体のゴミの廃棄方法に従って廃棄してください。

販売元：マクスゼン株式会社

輸入元：MARUTAKA(株式会社丸隆)

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-62-3

《お客様サポートセンター》

TEL 0120-104-300 / FAX 03-5365-3883

[受付時間] 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

※FAXの場合、通信料はお客様負担となります。