

妊娠・出産・育児のトラブル、心配ごとはいいろいろ



だったら・・・

骨盤ケアで はつらつ! マタニティ ライフ お産 子育て

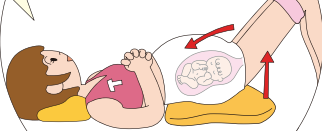


骨盤ケアって?

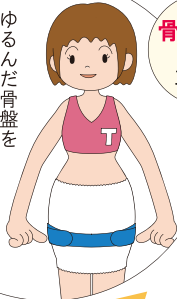
Point!

1. できることからする
2. 三つをくり返す
3. 毎日続ける

下がった子宮などの内臓を
あげる



ゆるんだ骨盤を
心地よい位置と強さで
ささえる



骨盤ケア
の
三原則

ゆがんだ骨盤や筋肉を
ととのえる



それは、妊娠・出産・育児と、トータルにお母さんの体の悩みを軽くする体づくりのキーワード。

下がった子宮などの内臓をあげる、ゆがんだ骨盤や筋肉をととのえる、ゆるんだ骨盤を心地よい位置と強さでささえる。

どうしてこれで体の悩みが軽くなるの？

その秘密は裏面に！

骨盤ケアでマタニティライフ お産 子育て

なぜ**骨盤ケア**が必要なの？



昔の生活は、歩くことや、しゃがむ・立つなども多く、骨盤まわりのじん帯や筋肉も強かったので、妊娠初期から「リラキシン」がじん帯をゆるめることは、安産のために大切なことでした。

赤ちゃんが生まれてくるとき、お母さんのせまい骨盤の中を通りやすくするために、じん帯をゆるめる「リラキシン」というホルモンが出て、骨盤まわりのじん帯もゆるめます。



今は昔に比べて運動も減り、生活様式も変わって、骨盤周りだけでなく、全身のじん帯や筋肉がとても弱くなっています。

そこへ「リラキシン」が昔と同じようにはたらくので、妊娠初期から骨盤周りもゆるみ過ぎて、それを支えようと筋肉ががんばるため背中や腰が痛くなったり、子宮をふくめた内臓が下がってきてしまうのです。



骨盤ケア



骨盤をケアしないと、骨盤はゆるみ過ぎたまま、内臓は下がったままになります。

ママの体が辛いだけでなく、骨盤の中でせまく硬くなった子宮は、赤ちゃんの成長にもよくないのです。

さあ、骨盤ケアでトラブルを予防しましょう！

いつから**骨盤ケア**をすればいいの？

じん帯をゆるめるホルモン「リラキシン」は妊娠したらすぐに出始め、もともとゆるみがちな骨盤まわりのじん帯もさらにゆるめます。トラブルを防ぐには、ぜひとも妊娠初期からケアをしましょう！産後も最低2～3カ月まではしっかりとケアをすることが必要です。

おすすめ**骨盤ケア**用品

トコちゃんベルトⅠ



トコちゃんベルトⅡ



トコちゃんアンダーベルト



健美ベルト



(アメジスト大衛株式会社)

アンダー腹巻



体操用ゴムチューブ



DVD「必勝安産！骨盤ケアではつらつマタニティライフ」



詳しくは当院スタッフまでおたずねください



【監修・資料提供】
トコ・カイロプラクティック学院
学院長 渡部信子

トコちゃんのマタニティケア用品
有限会社 青葉

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL/072-960-0507 FAX/072-960-0508