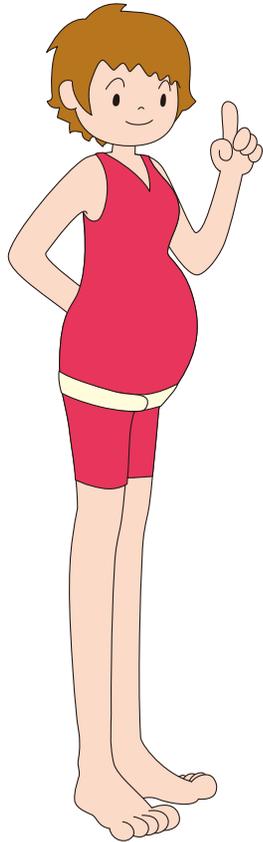


# トコちゃんベルトⅠ



着用方法の  
動画はこちら



## <トコちゃんベルト使用時の注意>

- ※必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※締めすぎや体質によって、皮膚の変色や湿疹・かぶれなどが起こる場合があります。その場合は使用を中止し、専門医にご相談ください。
- ※就寝時に着用する場合は「ズレ防止パーツ」(別売)とあわせてお使いください。
- ※面ファスナーを横に引っ張って外すと生地が毛羽立ち、着がが悪くなる原因となります。丁寧に扱うことで長くご使用いただけます。
- ※ベルトを保管するときは、面ファスナー部分を重ね合わせてください。

トコちゃんベルトは、こまめなお洗濯で気持ち良くお使いいただくことができます。

## <お手入れ方法>

- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※面ファスナー部分にゴミなどが付かないよう、本体にしっかり接着させるか、面ファスナー部分同士を重ね合わせた状態で洗濯してください。
- ※色落ち・色移りする場合がありますので、他の物との同時洗濯はお避けください。
- ※漂白剤の使用、乾燥機や暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※洗濯後は直射日光を避け、日陰で吊り干しにしてしっかりと乾燥させてください。
- ※アイロンは使用しないでください。

※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。

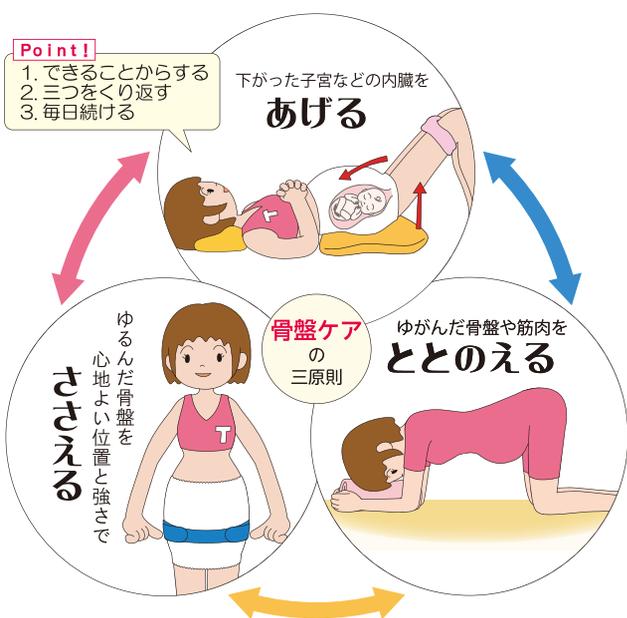


有限会社 青葉 <https://tocochan.jp>  
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1  
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



## 骨盤ケアを毎日の習慣に!

骨盤ケアのポイントは「あげる」「ささえる」「ととのえる」  
体のゆがみを整え、下がった内臓を上げて、それを支える“骨盤ケアの三原則”を毎日の習慣にしましょう。



**あげる** 骨盤高位\*になり、下がった子宮などの内臓を上げる  
※寝てひざを立て、お尻を高くする姿勢

**ささえる** トコちゃんベルトを使って、ゆるんでいる骨盤を支える  
※詳しい着け方は裏面をご覧ください。

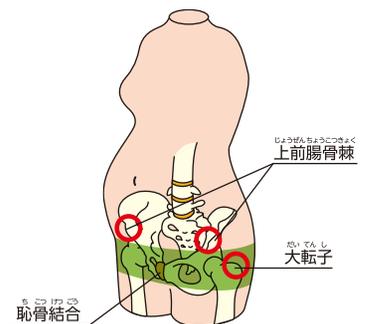
**ととのえる** ゆがんだ骨盤をととのえる体操をする



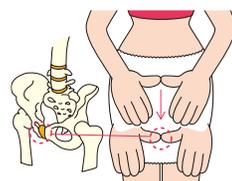
## ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横のでっぱりでベルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかからない

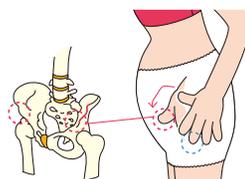
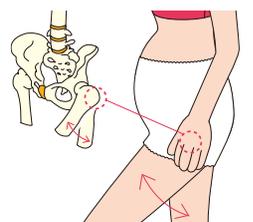


## 骨の各部分に触れてみよう



両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら下ろして行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合 (ちこつけつごう) です。

その手を水平に横へ移動させます。片足ずつかかとを上げると、掌の中で動く丸いのでっぱりが大転子 (だいてんし) です。



大転子のでっぱりで中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっぱりがあるのが上前腸骨棘 (じょうぜんちようこつぎょく) です。

# 着用方法

## 1 仮止め

素肌にお腹巻を着けます。お尻にベルトを当てます。

面ファスナーをとめます。

内ベルトは少し上(または下)に出す

※座ったとき快適な方に

面ファスナー

## 2 着用位置を確認

ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。

足ぶみをして、歩きにくいかなを確認します。

## 3 骨盤高位になって子宮をあげる

5分ほど横になります。体操(表面QRコードを参照)や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。お尻にぴたぴたと密着させて面ファスナーをとめます。

## 4 着用の強さを調整

お尻を床につけ足を伸ばし、足のつけ根にそって片手を差し込みます。

手首近くまで楽に入るのが程よい強さの目安です。

手首近くまで楽に入らないときは強すぎます。少しゆるめましょう。

手首までらくらく入ってしまう場合はゆるすぎるので、もう少し密着させましょう。

## 5 外ベルトをとめる

外ベルトをとめます。

## 6 座って強さを確認

きつい場合は、再度骨盤高位になって少しゆるめましょう。

### トイレのときは…

- ベルトの後ろを上にならずして、外さずにトイレをすませましょう。
- ベルトとお尻のあいだに手を入れて、お尻をすくい上げるように元に戻します。

## 7 お尻側の高さを調整

上下に動かして、気持ちの良い高さに合わせましょう。

※前側の高さが変わらないよう注意しましょう。

## 8 ショーツを着用

腹巻を折り上げます。

その上にショーツをはきます。※ベルトの上ラインを超えないショーツをはきましょう。

### ⚠️ フラフラする場合は

ベルトが二重になった側を反対の手に持つ方法もお試しください。

### ⚠️ ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。

※立って外すと、急激に骨盤がゆるんで内臓下垂などを招くことや、ふらつきなどを感じることもあり危険です。