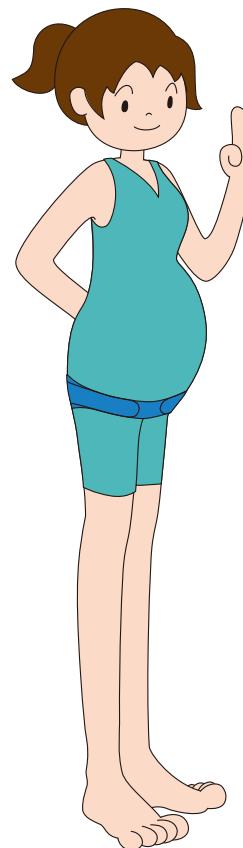


トコちゃんベルトⅡ



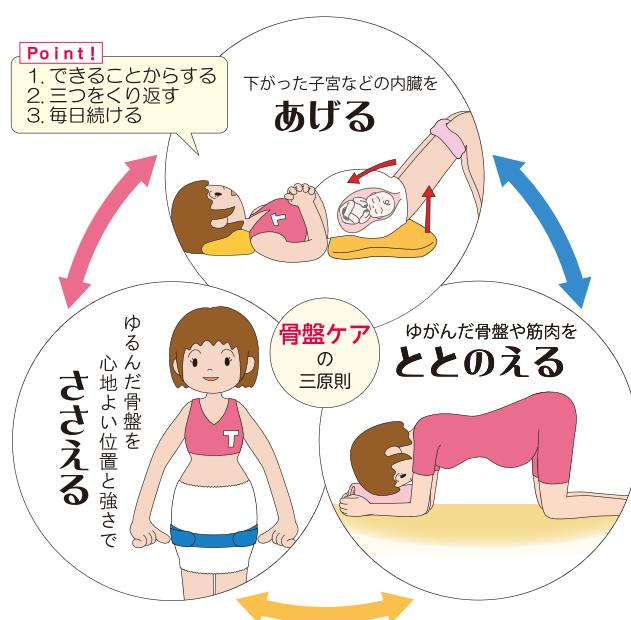
着用方法の動画はこちら



日本製

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
※寝て膝を立て、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 ゆがんだ骨盤を整える体操をする

<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。

※締めすぎや体质によって、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「トコサポート」（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、着き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。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉

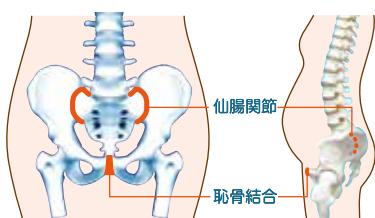
有限会社 青葉 <https://tocochan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



妊娠後期からはダブル巻き！

ダブル巻きとは、トコちゃんベルトと「アンダーベルトRENEW」（別売）などを使って骨盤全体を支える巻き方のことです。

骨盤全体が広がる妊娠後期からは前側（恥骨結合）と後ろ側（仙腸関節）を両方支えることで、体の安定感がアップします。妊娠後期から産後2ヶ月の間は“ダブル巻き”で骨盤を支えましょう。体操をしても恥骨が痛いという方にもおすすめです。



ダブルで巻いて安定感UP！

* トコちゃん
アンダーベルトRENEW



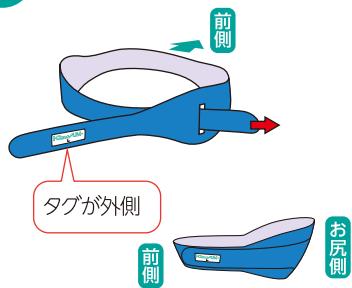
トコちゃんベルトのアンダーに巻いてもごわつきや厚みが気にならずダブル巻きに最適です。

就寝時の骨盤ケアアイテムとしても。

着用方法例 骨盤高位バージョン（膝立ちバージョンはこちら）



1 仮止め



ベルトを穴に通して輪にします。
幅の広い方がお尻側、狭い方が前側です。

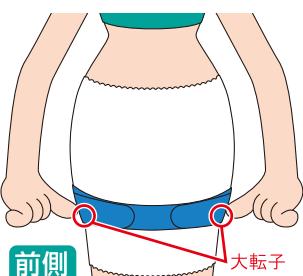


素肌に腹巻を着けます。
座って足からベルトを通しておきます。
※前後を間違えないようご注意ください。製品が傷むだけでなく、体にもよくありません。

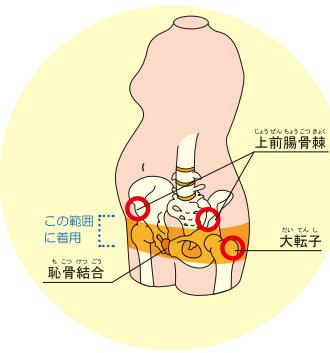


サイドの縫い目が左右均等になる
ように位置を整えます。
面ファスナーをとめます。

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。



3 骨盤高位で子宮を上げる

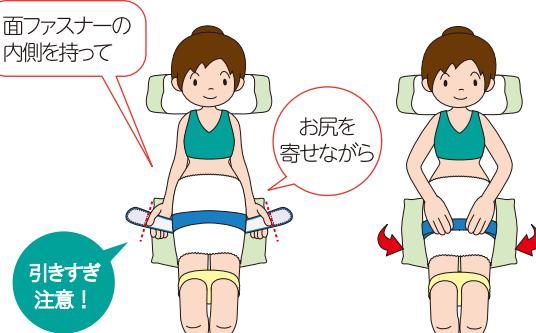


5分ほど横になります。
体操（表面QRコードを参照）や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

4 着けなおし

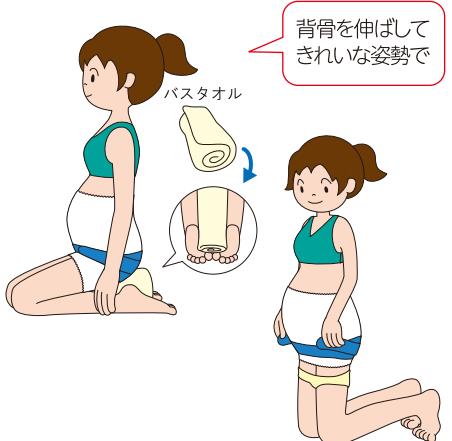


膝を寄せて自力でお尻を上げます。
※自力で上げるのがつらい方はクッションにお尻をつけたままでもOK



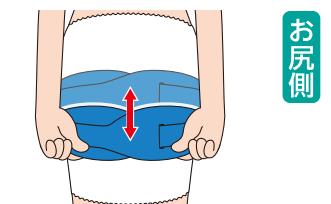
ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたと密着させて面ファスナーをとめます。

6 座って強さを確認

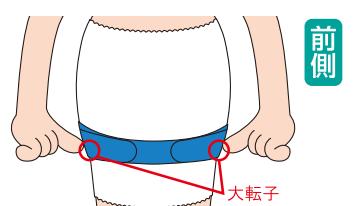


きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめま
しょう。

7 お尻側の高さを調整

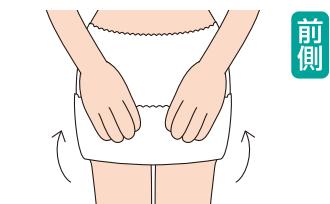


上下に動かして、気持ちの良い高さに
合わせましょう。

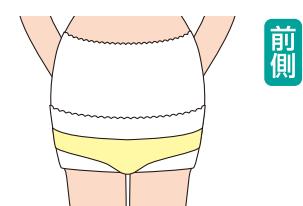


※前側の高さが変わらないよう注意しまし
ょう。

8 ショーツを着用



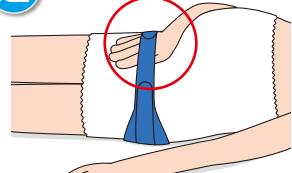
腹巻を折り上げます。



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。

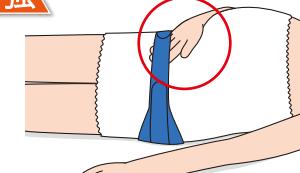
5 着用の強さを調整 お尻を床につけ足を伸ばし、足のつけ根にそって片手を差し込みます。

適



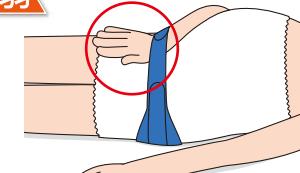
手首近くまで楽に入るのがほど良い強さの目安です。

強



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。

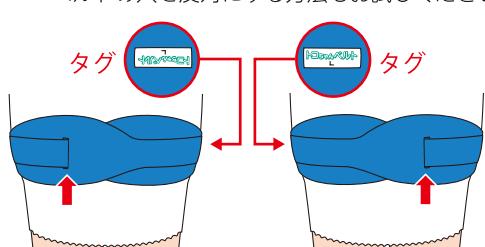
弱



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

⚠ フラフラする場合は

ベルトの穴を反対にする方法もお試しください。



穴を左にして着用した場合、タグが上下逆になりますが、間違いではありません。

⚠ 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があります。

⚠ トイレのときは

ベルトは外さず、
後ろ側を上にずらして
トイレをすませましょう。

