

<使用時の注意>

※ネックレスなどを着けたまま首に使用すると、皮膚や製品を傷めることがありますのでご注意ください。

カバーは取り外して洗濯できます。本体も丸洗いすることができます。

<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。

※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、平置きで陰干し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。



注意

お子様がビーズやストッパーを誤って口に入れてしまう恐れがあります。万一飲み込んだ場合はすみやかに医師の診察を受けてください。

またビーズを口に入れると歯に挟まってしまう恐れがあります。歯に挟まった場合はすみやかに歯科医院を受診してください。



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://toco-chan.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



※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。

体操用マイピーロ+

色：ネイビー



【使用素材】

本体：綿・PU・プラスチックビーズ

カバー：綿・PU

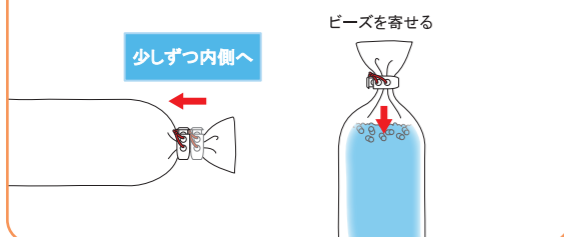
【日本製】

太さの調整

お好みに合わせて太さを調整することができます。
カバーから取り出して調整してください。

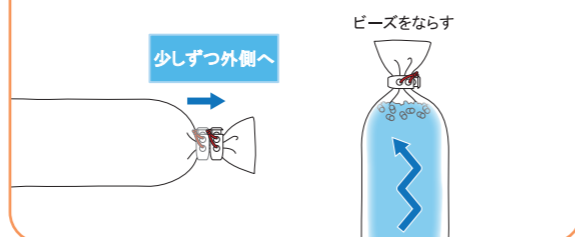
太くするとき

ストッパーを内側に寄せるほど太くなります。



細くするとき

ストッパーを外側に動かすほど細くなります。



※調整が終わったら全体を軽くもんでビーズを均等にならします。

ストッパーのゆるめ方・締め方

ボタンを押すだけで適度に紐がゆるみます。ストッパーを内側または外側に動かし終わったら、ボタンを押しながら紐を引っ張ると締まります。

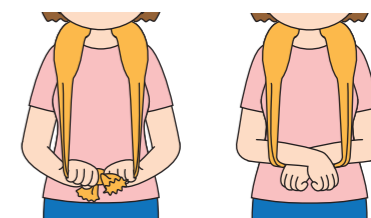


首の体操

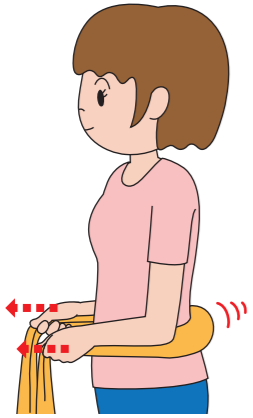


- 1 首を回して気持ちの良い所や痛み・コリがある所を探します。
- 2 気持ちの良い所を軽く圧迫するように頭を傾けます。
(数十秒～数分)
- 3 痛い所やコリがゆるむように少しずつ頭を動かします。
- 4 楽になってきたら首を回します。
 - ① 左右に1～2回
 - ② 回しやすい方に5回
 - ③ 回しにくい方に2～3回
※②～③を数セット
 - ④ 最後に回しにくい方に5回

カバーを結ぶ方法
もおすすめてです。
楽な方法で体操し
ましょう。

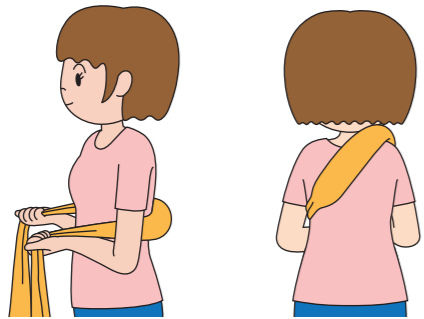


腰・背中・肩の体操



- 1 辛い所や、圧迫すると気持ちの良い所に当てます。
- 2 前に向かって軽く引くようにして、圧力をかけます。

腰から背中の中のいろんな高さや、斜めに当てて肩にも。



さまざまな体操にプラス

だるまさんゴロゴロ

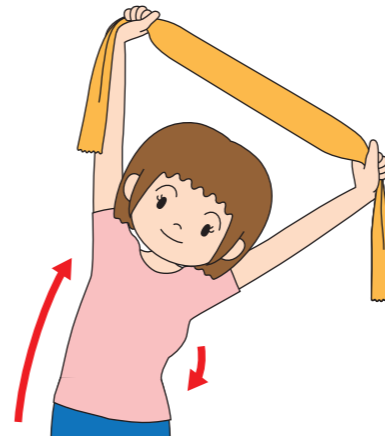


太ももの裏を持って前後にゴロゴロし、背骨や骨盤の形を整えます。慣れるまでは壁の近くでもたれるようにすると安全です。

スクワット



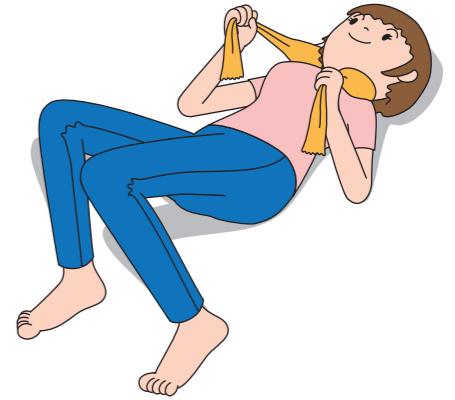
体側伸ばし体操



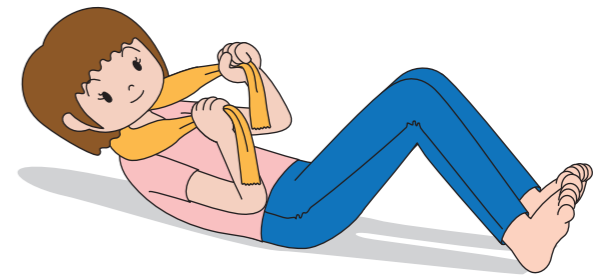
四種混合体操

1. 足は肩幅程度に広げる
2. 膝をゆっくりと左右に
3. 手や腕を動かす
4. 視線は心地良い所へ

※詳しくはHPをご覧ください。



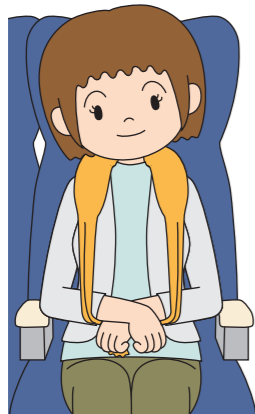
腹筋運動



日常生活にプラス

生活の中でつけっぱなしにすることで、コリや痛みの軽減に。

電車や飛行機、車での移動のときに

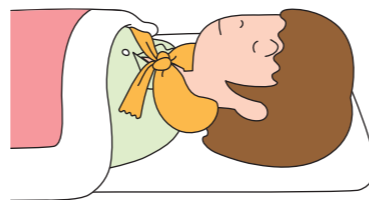


家事の間に



首のほか、腰や肩にも

就寝時に



座っているときに



姿勢がよくなる
こんな着け方もおすすめ

