

トコちゃんベルトのプラスアイテム

トコサポート[®]

骨盤底筋を支え、体幹の安定をサポート



- ✓ トコちゃんベルトの装着感UP、ズレ上がり防止
- ✓ トコちゃんベルト着用時のショーツ代わりに
- ✓ 骨盤底筋・体幹をサポート
- ✓ 尿もれが気になるときに



- ・吸水速乾機能のある素材を使用しているため蒸れにくく、お洗濯後もすぐに乾きます。
- ・肌当たりが優しく、長時間の着用でも快適な着け心地です。

【使用素材】ナイロン・ポリウレタン
【寸法】長さ 約30cm

<洗濯時の注意>

- ※漂白剤の使用、乾燥機やアイロン、暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※面ファスナー部分にゴミなどがつかないように、面ファスナー部分同士を重ね合わせてください。
- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。

※トコサポート単独では使えません。必ずトコちゃんベルトⅡと一緒にお使いください。

※骨盤底筋を鍛える体操とともにお使いください。

※尿もれパットとしてはお使いいただけません。

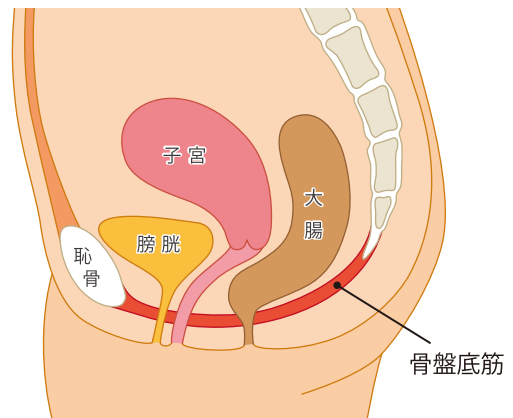


骨盤底筋を支え、鍛える

“骨盤底筋”は骨盤の底部で子宮や膀胱などの内臓を支えている筋肉群で、他の筋肉とともに体幹を安定させる役割も持っています。

骨盤底筋を鍛えることは、モレにくく、踏ん張りやすい体づくりにつながります。

妊娠・出産や加齢、姿勢の悪さなどによって垂れ下がった骨盤底筋を、トコちゃんベルトとトコサポートで支えながら鍛えましょう。

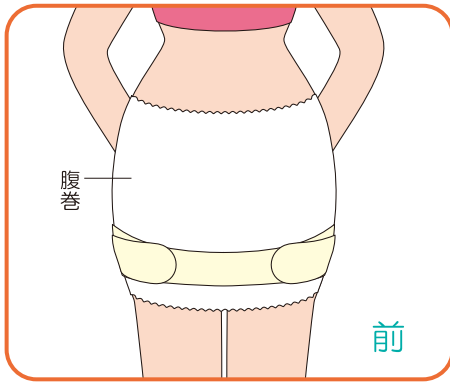


※開封後の交換・返品はお受けできませんので、ご注意ください。
※開封前の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。

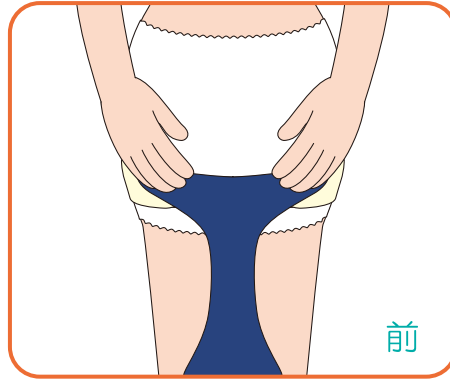


トコサポートの着用方法例

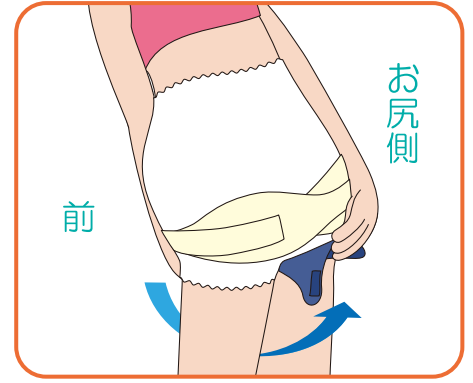
ナプキンやライナーと併用すると、汚れが気にならず快適にお使いいただけます。



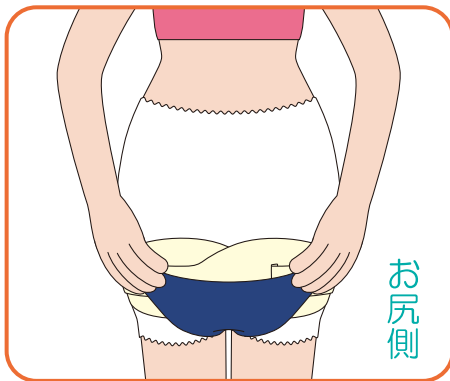
1 腹巻を着け、トコちゃんベルトIIを着用します。
★必ずトコちゃんベルトの着用方法を参照してください。



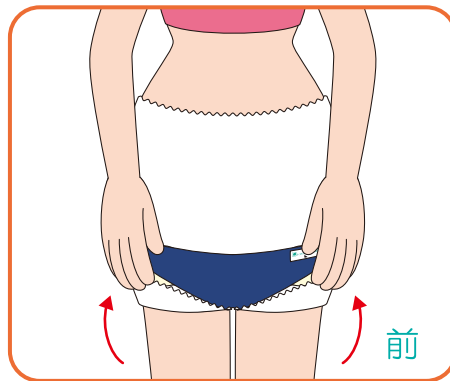
2 トコサポートを前側につけます。



3 前からお尻へと股の間を通します。

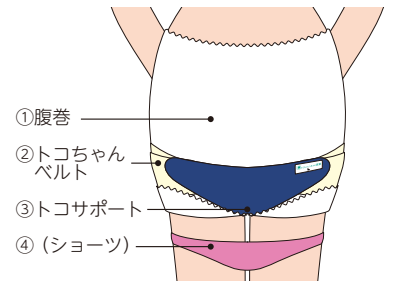


4 お尻側の面ファスナーをとめます。目を閉じて、体が安定するようにとめる位置を前後左右微調整しましょう。



5 腹巻の余った部分を折り上げて完成です。

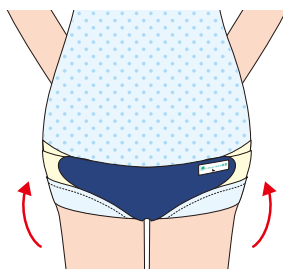
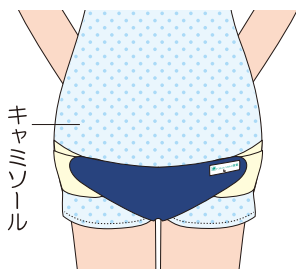
着用順序



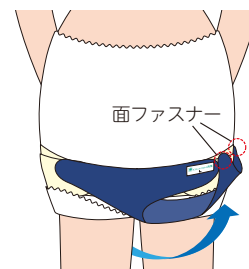
単体で使用するのが気になる場合は、ショーツをはいても構いません。

妊娠中以外のはきは

長めのキャミソールなどの上から着用することもできます。



トイレのときは

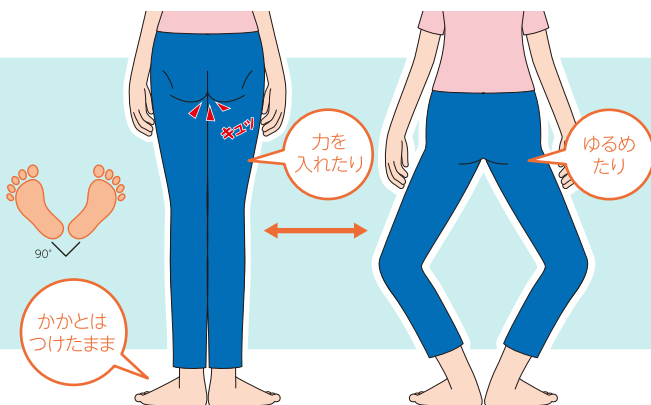


お尻側の面ファスナーをはがし、前側にとめておきます。ベルトの後ろ側を少し上へずらしましょう。

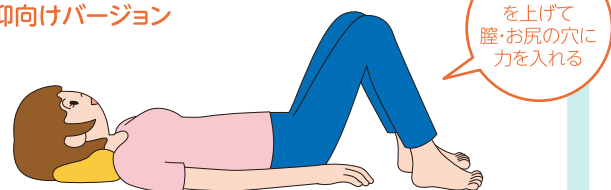
※ナプキンやライナーを付けてお使いいただく場合は、トイレの際にナプキン類が落ちないようにご注意ください。

骨盤底引き締めトレーニング

トコサポートを着用して、膣・お尻の穴に力を入れたりゆるめたりを繰り返しましょう。



仰向けバージョン



トレーニング方法の動画はこちら

