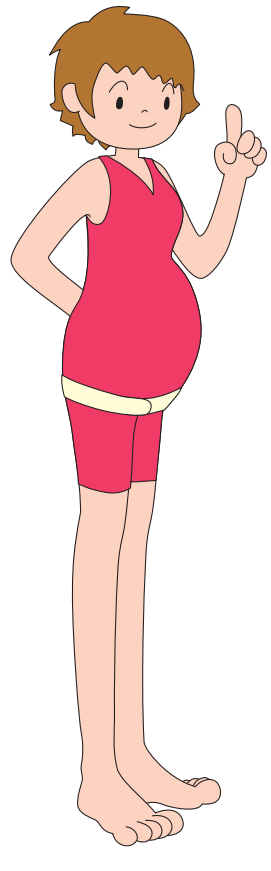
妊娠初期から産後まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

トコちゃんベルトⅠ



日本製

白色

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。

※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。

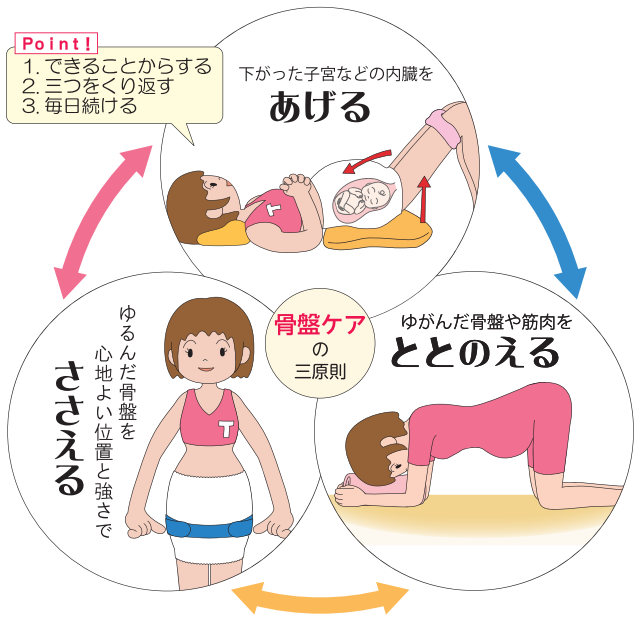
骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉

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

紙　袋:PE

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

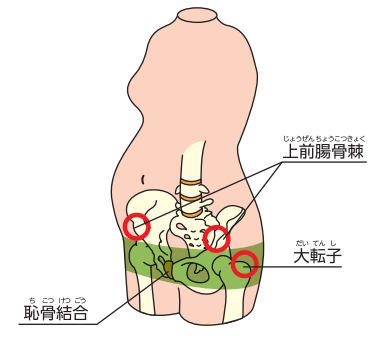
ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

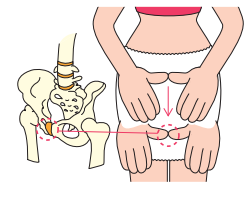
①大転子の横のでっぱりにベルトがかかる

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

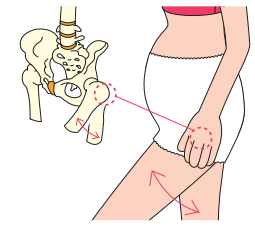


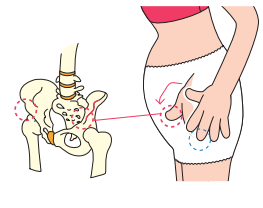
骨の各部分に触れてみよう



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、掌の中で動く丸いでっぱりが大転子（だいてんし）です。

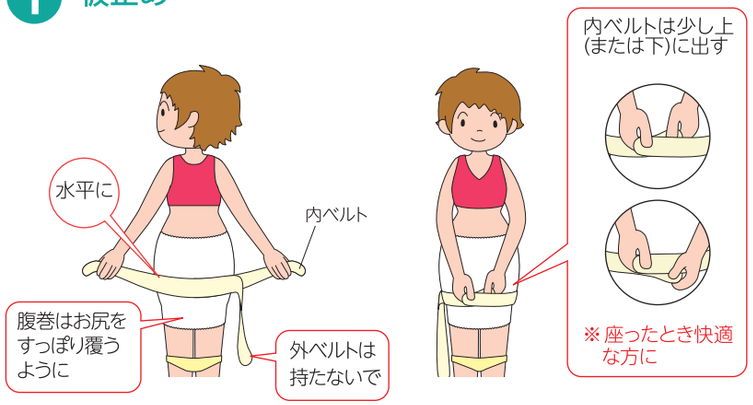




大転子のでっぱりに中指を当て、親指を上に伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっぱっているのが上前腸骨棘（じょうぜんちょうこつきょく）です。

着用方法

1 仮止め

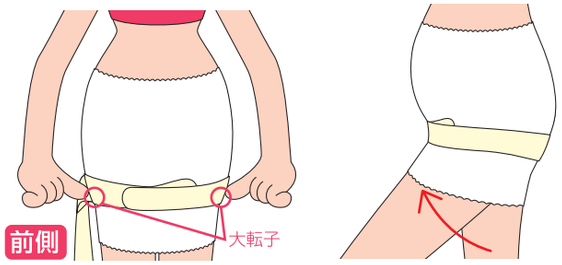


素肌に腹巻を着けます。
お尻にベルトを当てます。

面ファスナーをとめます。

2 着用位置を確認

裏面の着用位置を参照してください。

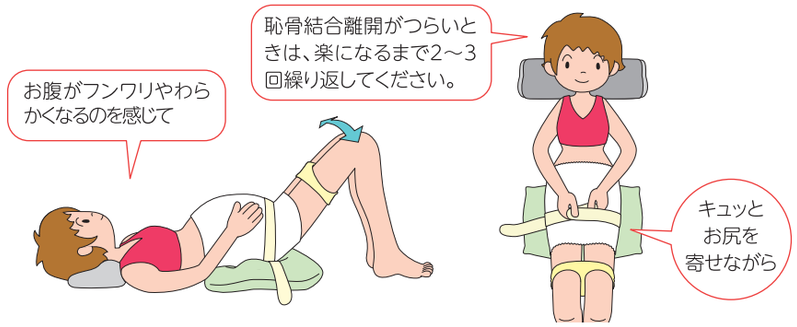


ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。

足ぶみをしてみて、歩きにくくないかを確認します。

3 骨盤高位になって子宮をあげる

骨盤高位になるのがつらい方は動画でご紹介している方法を参考にしてください

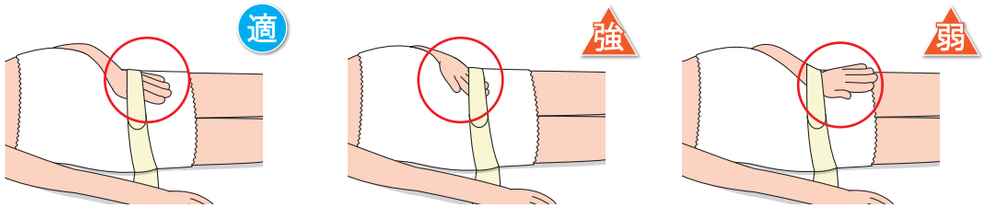


5分ほど横になります。
体操（表面QRコードを参照）や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたっ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。

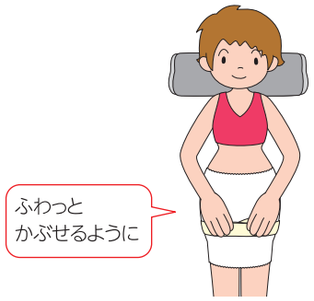


手首近くまで楽に入るのがほど良い強さの目安です。

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。

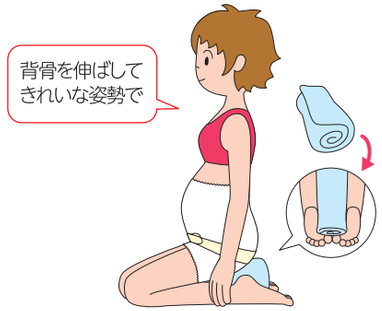
手首までらくらく入ってしまう場合はゆるすぎることが多いので、もう少し密着させましょう。

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

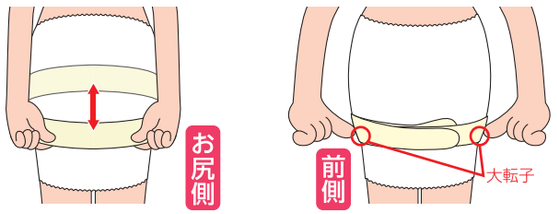


きつい場合は、再度骨盤高位になって少しゆるめましょう。

トイレのときは…

- ベルトの後ろを上にずらして、外さずにトイレをすませましょう。
- ベルトとお尻の間に手を入れて、お尻をすくい上げるように元に戻します。

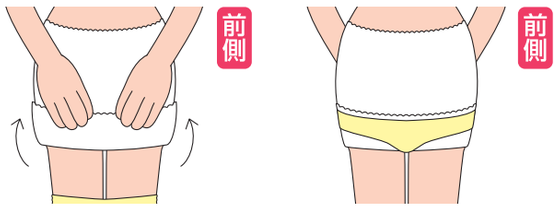
7 お尻側の高さを調整



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。

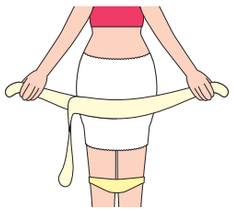
8 ショーツを着用



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。

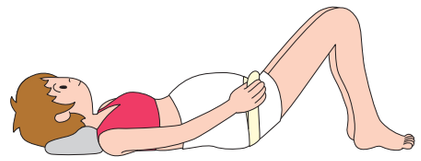
⚠ フラフラする場合は



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があり危険です。