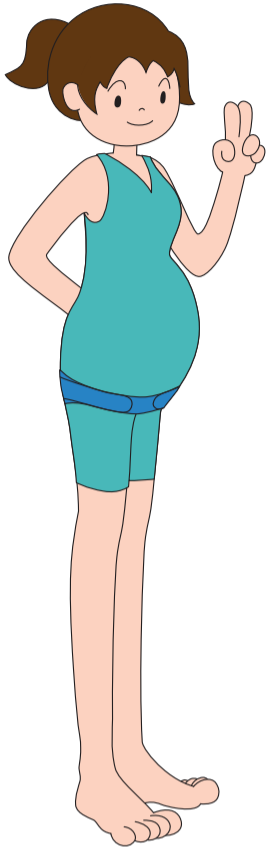


# トコちゃんベルトⅡ



日本製

着用方法の  
動画はこちら



**【品質】**

ナイロン・綿・ポリエチレン・  
ポリエステル・ポリウレタン

**【対応サイズ】**

ヒップ 約 88 ～ 100cm

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



＜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「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。

※型押しのようなあとがついている場合がありますが、製品には問題ございません。  
※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。

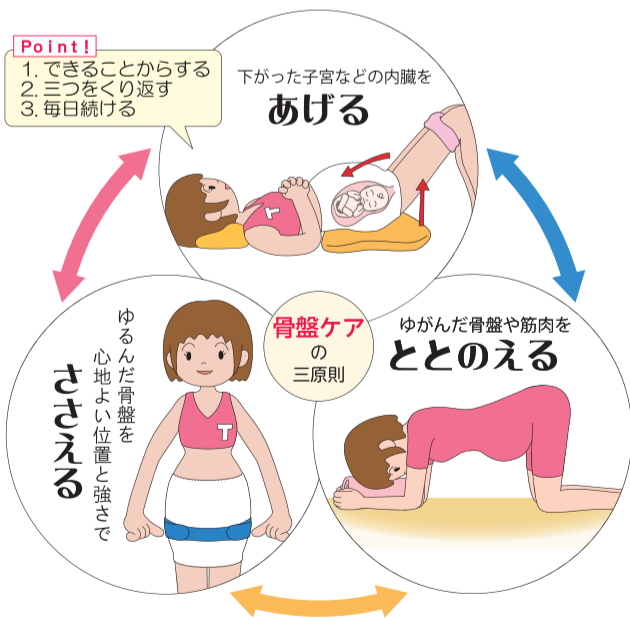


骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品  
**トコちゃんベルトの青葉**



## 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** 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。

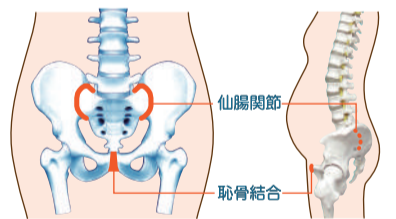
**ととのえる** ゆがんだ骨盤を整える体操をする



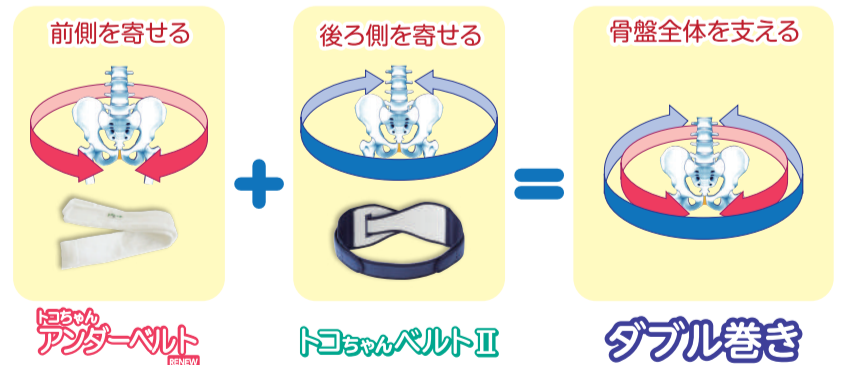
## 妊娠後期からはダブル巻き！

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

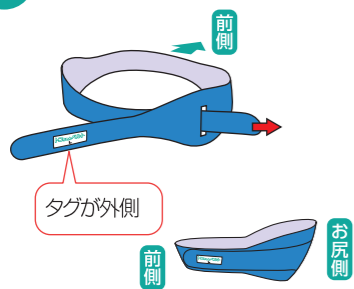


トコちゃんベルトのアンダーに巻いてもごわつきや厚みが気にならずダブル巻きに最適です。

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。

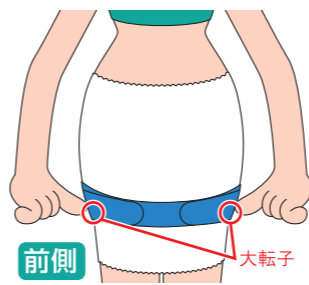


素肌に腹巻を着けます。座って足からベルトを通します。  
※前後を間違えないようご注意ください。製品が傷むだけでなく、体にもよくありません。

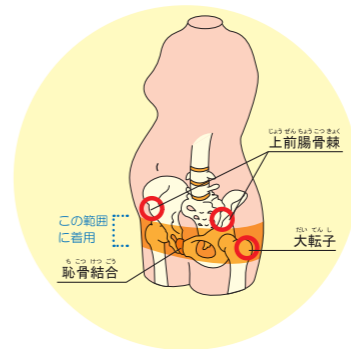


サイドの縫い目が左右均等になるように位置を整えます。面ファスナーをとめます。

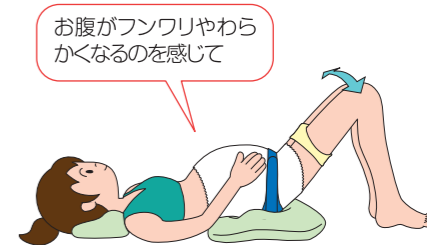
## 2 着用位置を確認



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

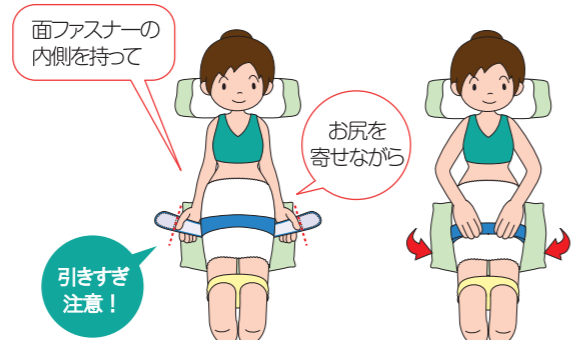


5分ほど横になります。体操 (表面QRコードを参照) や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

## 4 着けなおし

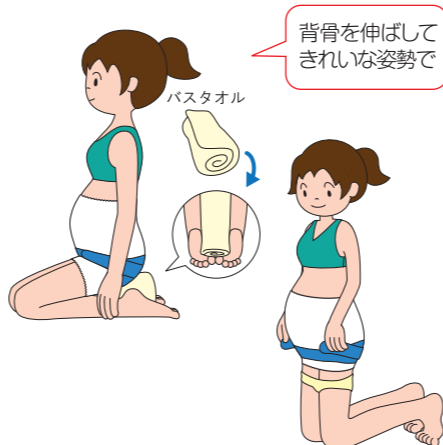


膝を寄せて自力でお尻を上げます。  
※自力で上げるのがつらい方はクッションにお尻をつけたままでもOK



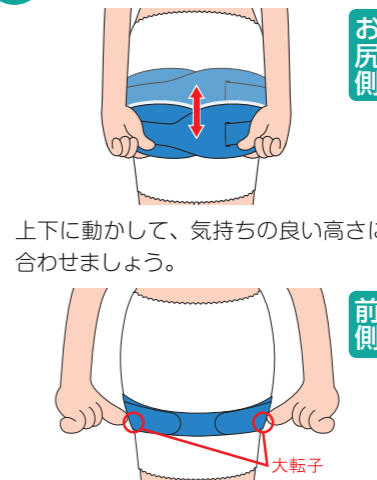
ゆるみができただけそっとベルトを引きます。お尻にびたびたと密着させて面ファスナーをとめます。

## 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。

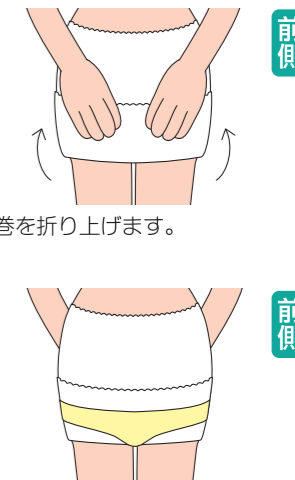
## 7 お尻側の高さを調整



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。

