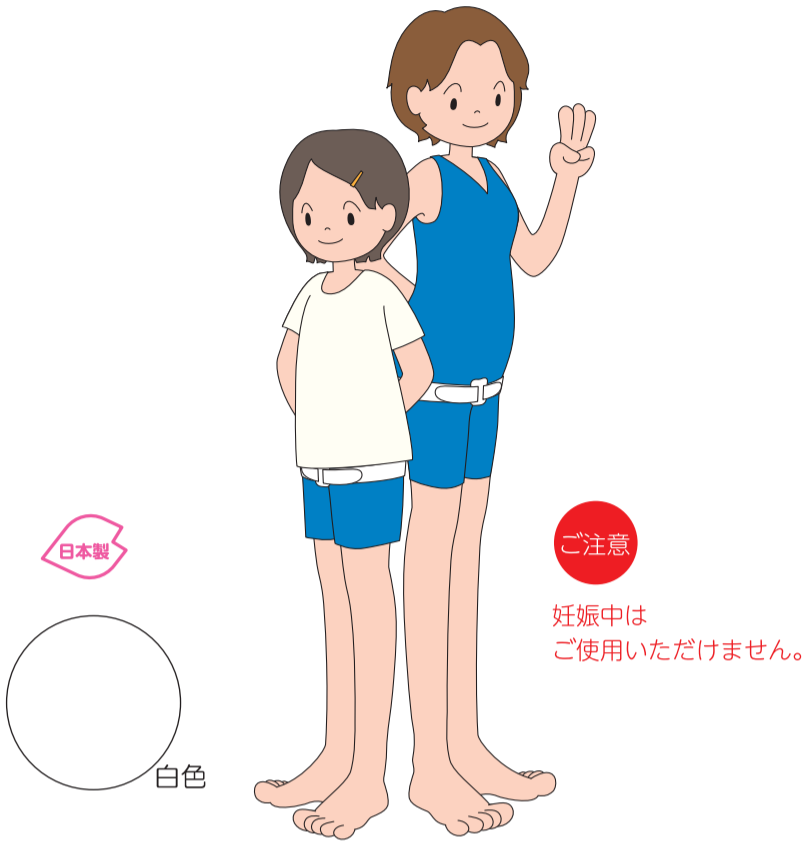


思春期から老年期まで 骨盤を安定させ健康な体を作る

トコちゃんベルトⅢ



<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。
- ※汗などで衣服に色がうつる可能性がありますので、ご注意ください。

トコちゃんベルトは、こまめなお洗濯でより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。
- ※バックルを外して洗濯してください。紛失しないようご注意ください。

※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

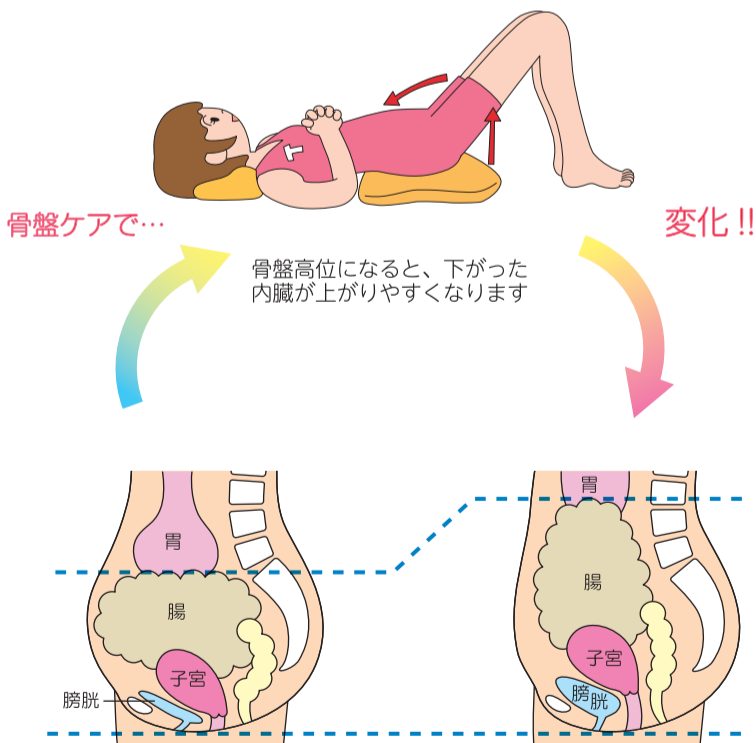
トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://tocochoan.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



ベルトは骨盤高位で着用しましょう

床から10～15cmの高さを保てるように、お尻の下にクッションや座布団などを敷き、立て膝の状態で仰向けに寝た姿勢です。



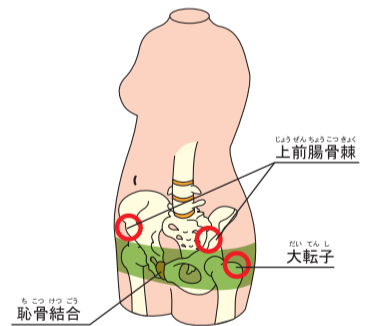
- 内臓を良い位置にキープすると、血流が良好に。
- 膀胱への負担も軽減され、モレにくい体づくりにつながります。
- 上げた内臓が下がってこないよう、トコちゃんベルトで骨盤を支えましょう。



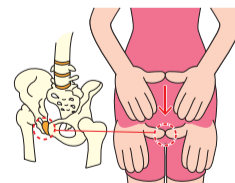
ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

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

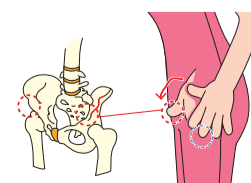
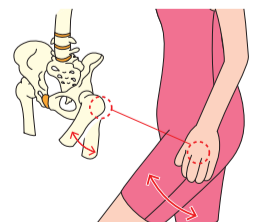


骨の各部分に触れてみよう



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、掌の中で動く丸いのでっぱりが大転子(だいてんし)です。

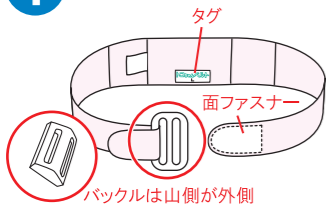


大転子のでっぱりに中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでばっているのが上前腸骨棘(じょうぜんちようこつぎよく)です。

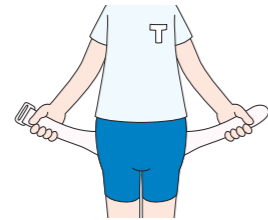
着用方法例

ここでは衣服の上からの着用方法をご紹介しますが、
内臓下垂などが気になる方は、素肌→腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用しましょう。

1 仮止め

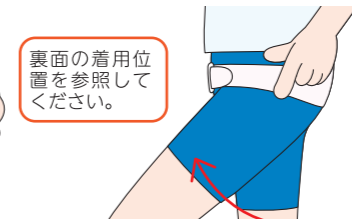
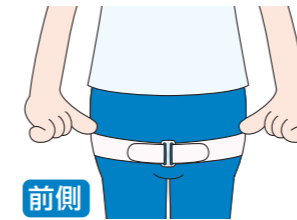


タグが付いている側が内側になります。ベルトの片方をバックルに通して面ファスナーをとめておきましょう。



軽く開いて面ファスナーを仮止めします。
※この状態で快適な強さで着けることはできません。

2 着用位置を確認

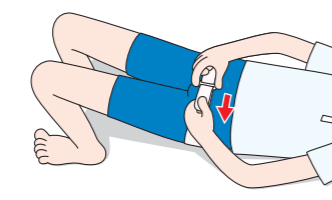


- O脚の方は、ベルトでお尻を下からすくい上げるように着けましょう。
- X脚の方はお尻をすくい上げず、横から見てベルトが水平になるように着ける方が気持ちの良い場合もあります。
- 立ったままベルトを外すときは、壁に片方の膝を押し付けて外しましょう。
- 内臓下垂などが気になる方は、必ず寝た状態（または膝立ち）でベルトを外してください。
- ベルトを外すときは、片方のベルトだけをバックルから外しましょう。
- 素肌に腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用すると、ベルトを外さずにトイレをすませることができません。その場合は、ベルトの後ろを上につまみましょう。元に戻すときは、ベルトとお尻のあいだに手を入れてお尻のお肉をベルトの中ですくい上げます。

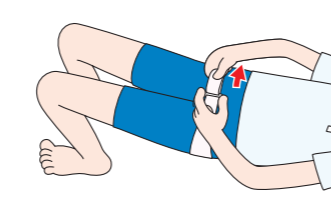
3 骨盤高位になって着用の強さを調整



仰向けに寝て少し足を開き、骨盤高位になります。

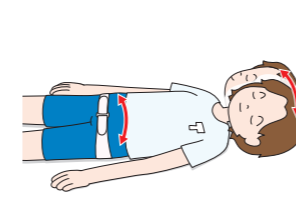


もう片方も同様に1 cmほど引いて面ファスナーをとめます。

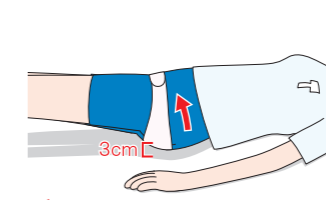


もう片方も同様に1 cmほど引いて面ファスナーをとめます。

4 左右のバランスを調整



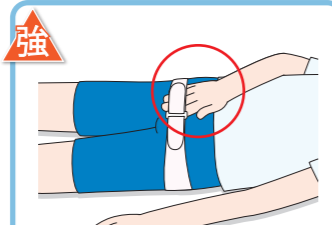
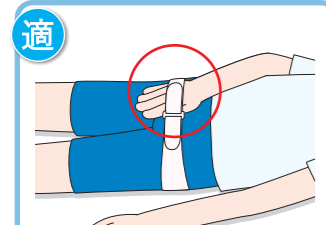
お尻を片方ずつ、3 cmほど浮かせます。左右どちらかが重く感じないか確認します。



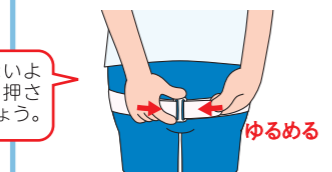
お尻を上げる重さに左右差を感じないときは、左右のバランスを調整する必要はありません。

後ろで髪をむすんでいると、頭がまっすぐにならず正しく調整できません。ほどいておきましょう。

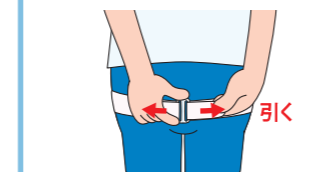
お尻を床につけて足を伸ばし、片手を差し込みます。



ゆるみすぎないようにバックルを押さえておきましょう。

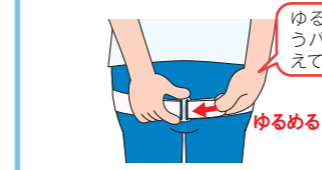


再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3mmゆるめてとめ直します。



再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3mm引いてとめ直します。

左のお尻が重い感じがするときは・・・



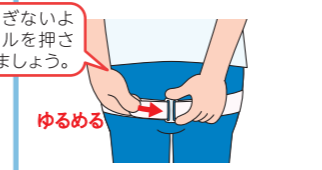
左側のベルトを2, 3mmゆるめてとめ直します。



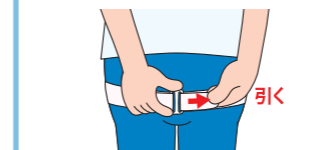
次に右側のベルトを2, 3mm引いてとめ直します。

再度どちらかを重く感じないか確認します。

右のお尻が重い感じがするときは・・・



右側のベルトを2, 3mmゆるめてとめ直します。

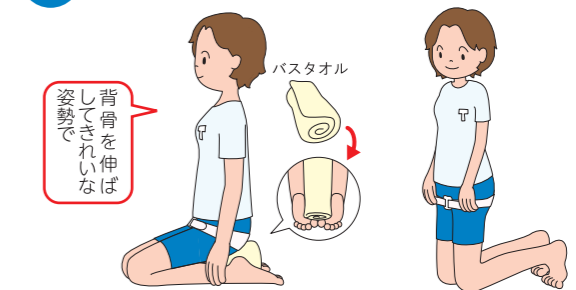


次に左側のベルトを2, 3mm引いてとめ直します。

再度どちらかを重く感じないか確認します。

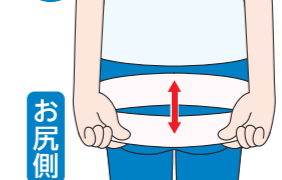
お尻を上げる重さに左右差を感じなくなるまで、繰り返し調整しましょう。

5 座って強さを確認

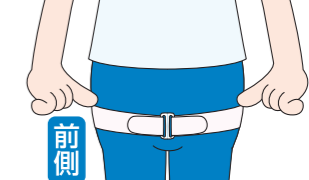


きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめましょう。

6 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。