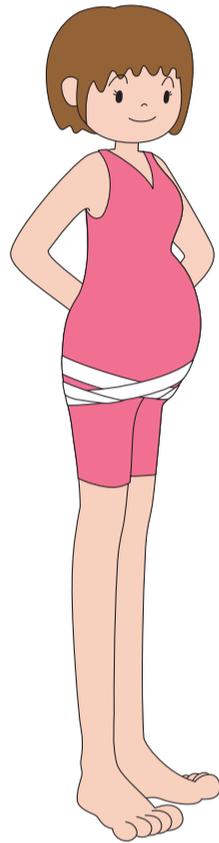


妊娠初期から産後まで すこやかなからだを保つ骨盤ケア

トコちゃんアンダーベルト

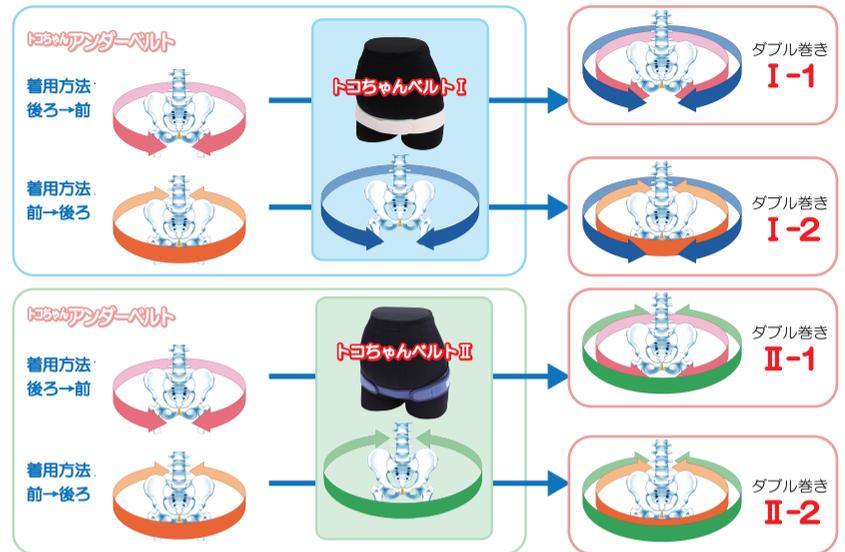
トコちゃんベルトとのダブル巻きに 就寝時の骨盤ケアに



※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。

ダブル巻きであなたに ピッタリの骨盤ケアを!

どの着け方が適しているかはDVD
「必勝安産! 骨盤ケア
ではつつまタニティ
ライフ」またはHPを
ご覧ください。



<洗濯時の注意>

- ※必ず洗濯ネットに折りたたんで入れて、洗濯してください。
- ※乾燥機のご使用はお控えください。
- ※暖房器具を使った乾燥は、危険ですとおやめください。
- ※製品の特性上、洗濯時に伸びた形になりますが、使用に差し支えはありません。洗濯後は、幅を広げるように形をととのえて干してください。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

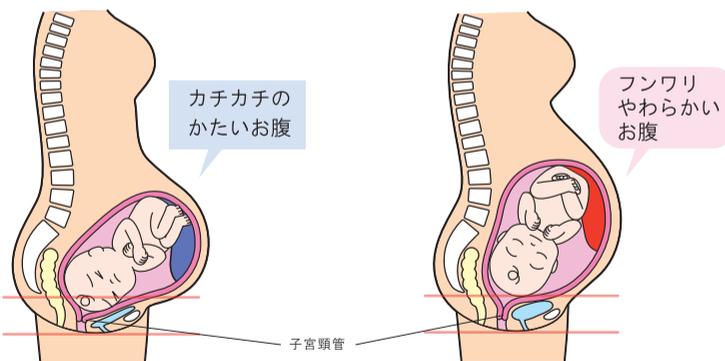
トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <http://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



ベルトは骨盤高位で着用しましょう

床から 15 ~ 20cm※の高さを保てるように、お尻の下に本
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。
※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。



【ベルト着用前】

- 骨盤の下側が開き、内臓が下がると、骨盤はさらに開きます。
- 子宮やその他の内臓が下がることで、子宮頸管が短くなりがち。
- お腹が張りやすくなります。

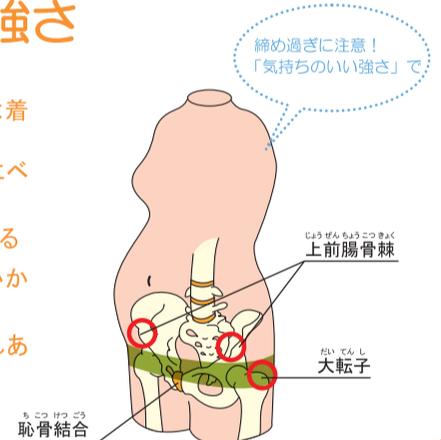
【ベルト着用後】

- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。

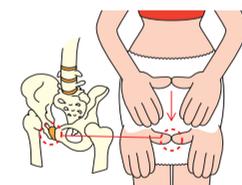
着用位置と強さ

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横の引っ張り力にベルトがかかる
- 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
- ④座った時、ベルトが折れあがらない

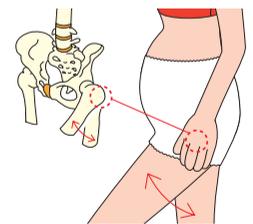


大転子・上前腸骨棘・恥骨結合の見つけ方



両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら降りて行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合です。

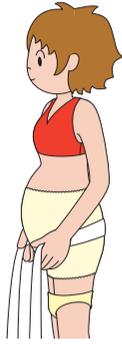
その手を水平に横へ移動させます。片足ずつかかとを上げると、掌の中で動く丸いでっぱりが大転子です。



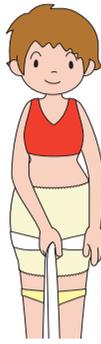
大転子のでっぱりの中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっぱりなのが上前腸骨棘です。

着用方法 1 後ろ→前（恥骨側を寄せてささえる）

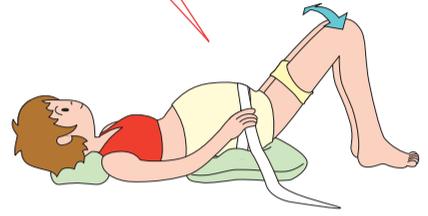
トコちゃんアンダーベルトは、ゆるみを取るとき引きすぎないことがポイント。シワが寄らないくらいの力で引きましょう。



裏面の着用位置を参照してください。



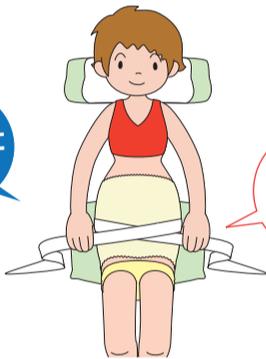
お腹がフワリやわらかくなるのを確かめましょう。



1 素肌に腹巻を着けます。ベルトを後ろから前に回します。この時ベルトは水平かやや後ろ上がりになります。

2 着用位置を確認したら、締め付けないよう注意しながら片手でベルトを持ち、骨盤高位の姿勢をとります。

3 左右のベルトを持ち替え、5分ほど横になります。（ゆったりと左右のひざを揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。）ベルトにゆるみができます。



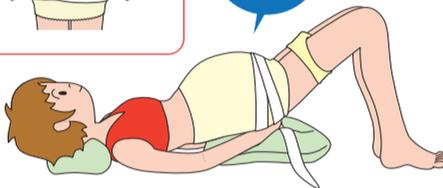
引きすぎに注意

キュットお尻を寄せながら

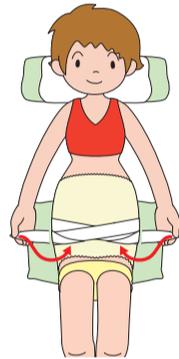
後ろから見たところ
上下のベルトに少し隙間ができるように



引きすぎに注意



伸びたメッシュが縮みながらゆっくり締まってきますので、着けた直後は締まった感じがしなくても大丈夫です。



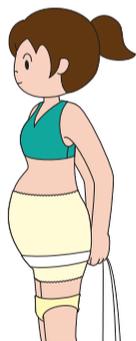
4 ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。

5 ベルトを後ろに回し、左右を持ち替えます。ゆるみを取るように軽く引きます。

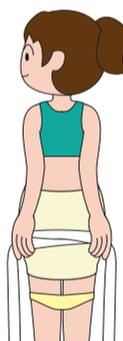
6 ベルトの端を適当なところに挟み込みます。この上からトコちゃんベルトⅠまたはⅡを着けるとダブル巻きになります。

着用方法 2 前→後ろ（お尻側を寄せてささえる）

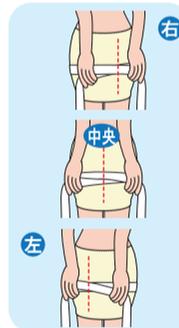
トコちゃんアンダーベルトは、ゆるみを取るとき引きすぎないことがポイント。シワが寄らないくらいの力で引きましょう。



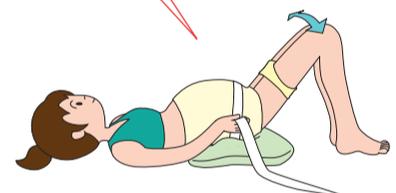
裏面の着用位置を参照して下さい。



気持ちのいい位置を探しましょう



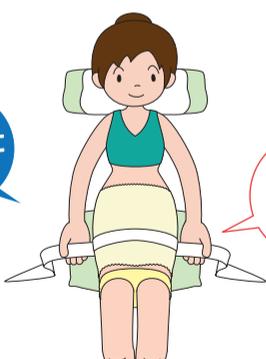
お腹がフワリやわらかくなるのを確かめましょう。



1 素肌に腹巻を着けます。ベルトを前から後ろに回し、締め付けないよう注意しながら着用位置を確認します。

2 左右のベルトを持ち替え、気持ちのいい場所でゆるみを取るように軽く引きます。

3 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右のひざを揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。）ベルトにゆるみができます。



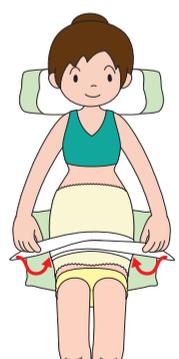
引きすぎに注意

キュットお尻を寄せながら

引きすぎに注意



伸びたメッシュが縮みながらゆっくり締まってきますので、着けた直後は締まった感じがしなくても大丈夫です。



4 ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。（**2**で見つけた気持ちのいい位置で）

5 前で左右のベルトを持ち替え、ゆるみを取るように軽く引きます。

6 ベルトの端を適当なところに挟み込みます。この上からトコちゃんベルトⅠまたはⅡを着けるとダブル巻きになります。