

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

# トコちゃんベルトⅠ



着用方法の動画はこちら



## ベルトは骨盤高位で着用しましょう

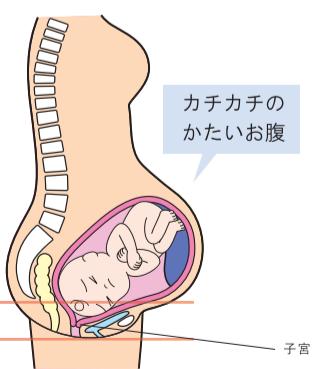
床から 15 ~ 20cm※の高さを保てるように、お尻の下に座布団などを敷き、立て膝の状態で仰向けに寝た姿勢です。

※妊婦さんは、無理のない高さにしましょう。

骨盤高位になるのがつらい方はこちら

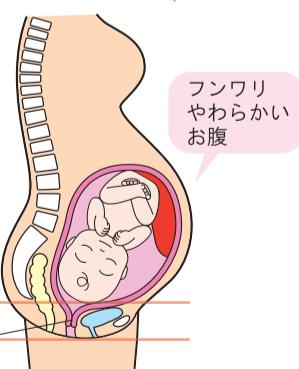


変化 !!



【ベルト着用前】

- 骨盤の下側が開き、内臓が下がる  
と、骨盤はさらに関きます。
- 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。

## <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「ズレ防止パーツ」(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はず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よくお使いいただくことができます。**

## <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。



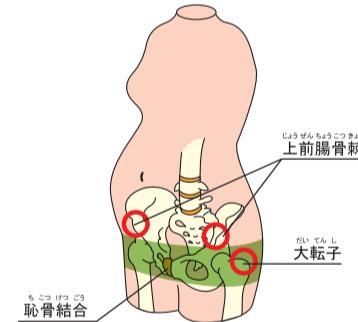
有限会社 青葉 <https://tocochan.jp>  
〒558-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1  
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



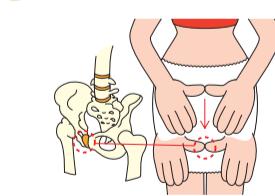
## ベルトは太ももからお尻にかけての “一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着  
用位置が重要です。

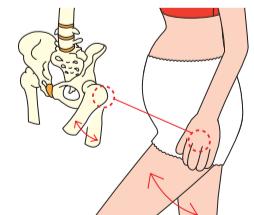
- ①大転子の横のでっぱりにベ  
ルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがか  
からない



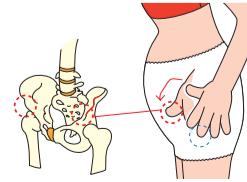
## 骨の各部分に触れてみよう



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。



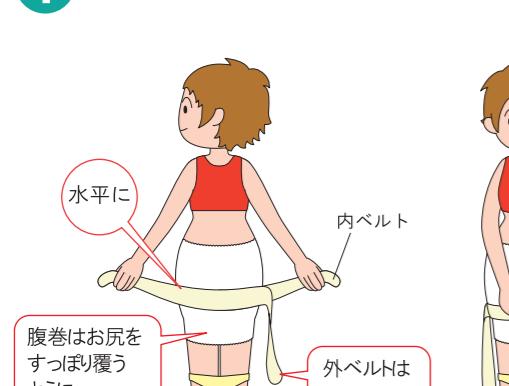
その手を水平に横へ移動させます。片足ずつつかかとを上げると、掌の中で動く丸い  
でっぱりが大転子（だいてんし）です。



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  
んちゅうこうつきょく）です。

# 着用方法

## 1 仮止め

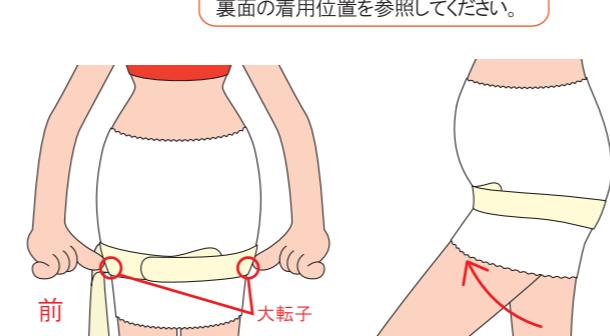


腹巻を着けます。  
お尻にベルトを当てます。

面ファスナーを止めます。



## 2 着用位置を確認

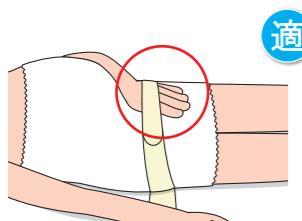


ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。

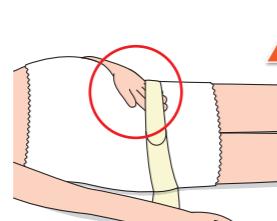
足ぶみをしてみて、歩きにくくないかを確認します。

## 4 着用の強さを調整

お尻を床につけ足を伸ばし、片手を差し込みます。



手首近くまで楽に入るのが程よい強さの目安です。



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 外ベルトを止める

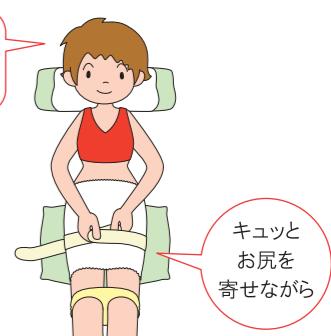


外ベルトを止めます。

## 3 骨盤高位になって子宮をあげる



5分ほど横になります。  
(ゆっくりと左右にひざを揺らしたり、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。

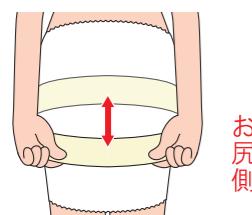


ゆるみができた分だけ引きます。  
お尻にぴたぴたと密着させて面  
ファスナーを止めます。

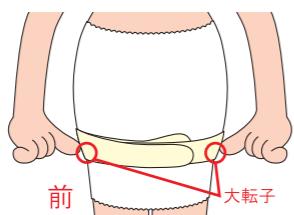
## トイレのときは…

- 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。
- ベルトとお尻のあいだに手を入れて、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

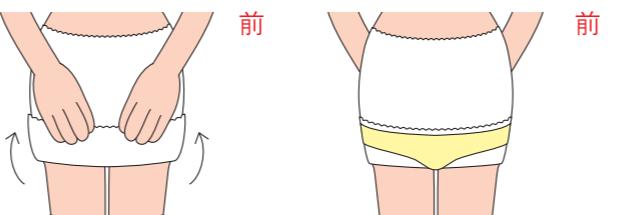


上下に動かして、気持ちの良い高さに合わせましょう。



※前の高さが変わらないよう注意しましょう。

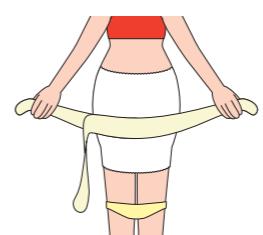
## 8 ショーツを着用



腹巻を折り上げます。

その上にショーツを着けます。  
※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下さい。

## ⚠ ベルトを外すときは



※立って外すと、急激に骨盤がゆるんで内臓下垂などを招いたり、ふらつきなどを感じることがあります。