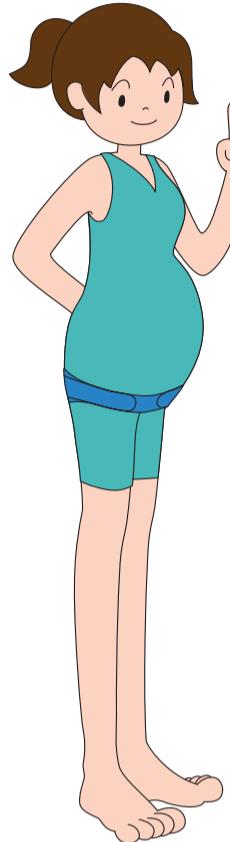


妊娠初期から産後まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

トコちゃんベルトⅡ



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。

※締めすぎや体质によって、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。

※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

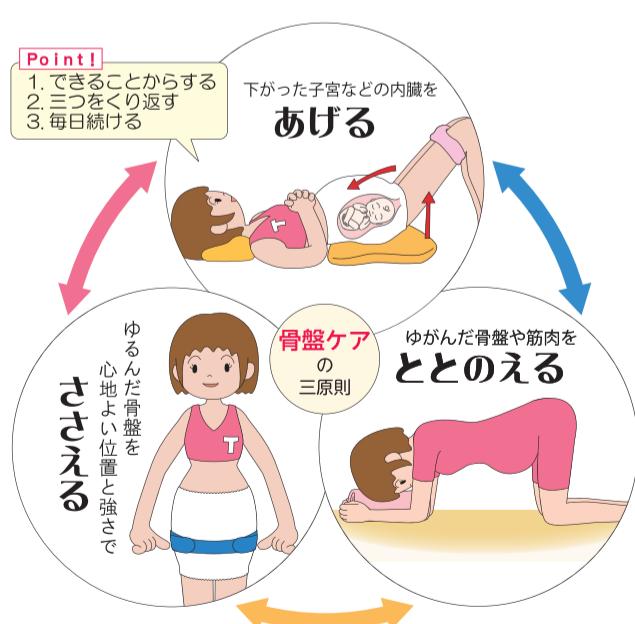
トコちゃんベルトの青葉

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



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
※寝てひざを立て、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 ゆがんだ骨盤をととのえる体操をする

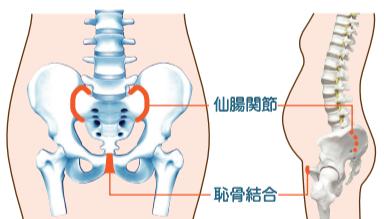


妊娠後期からはダブル巻き！

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



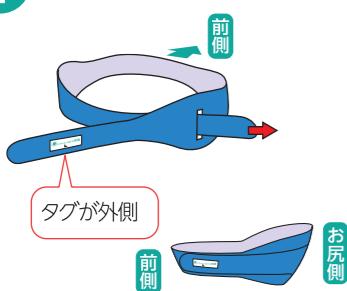
トコちゃんベルトのアンダーに巻いて
もごわつきや厚みが気にならずダブ
ル巻きに最適です。

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（ひざ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。

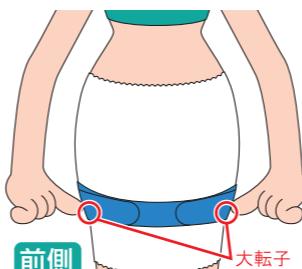


素肌に腹巻を着けます。
座って足からベルトを通してます。
※前後を間違えないようご注意ください。製品が傷むだけでなく、体にもよくありません。

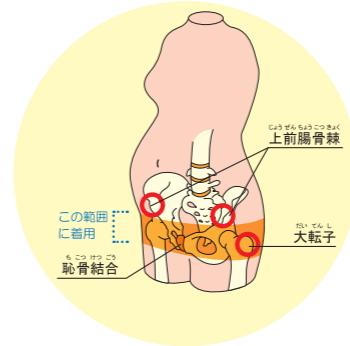


サイドの縫い目が左右均等になる
ように位置を整えます。
面ファスナーをとめます。

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

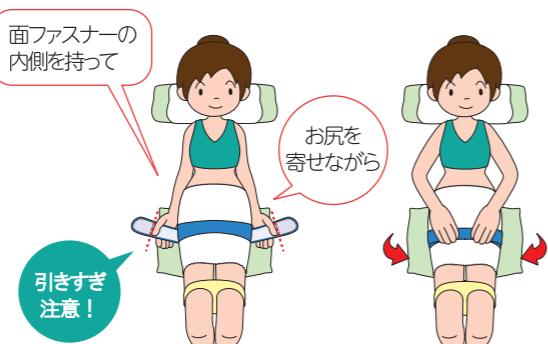


5分ほど横になります。
体操（表面QRコードを参照）や休憩をくり返すとベルトにゆるみができます。

4 着けなおし



ひざ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



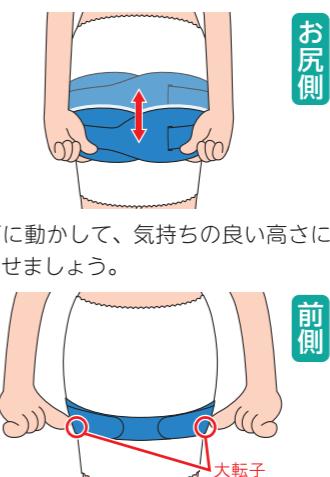
ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたと密着させて面ファスナーを
とめます。

6 座って強さを確認



きつい場合は、ひざ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

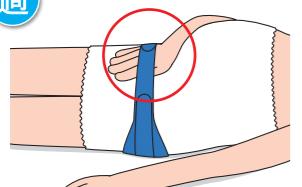


上下に動かして、気持ちの良い高さに
合わせましょう。

※前側の高さが変わらないよう注意しましょ
う。

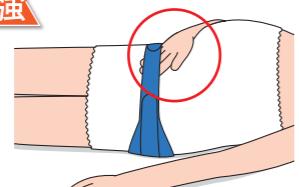
5 着用の強さを調整 お尻を床につけ足を伸ばし、足のつけ根にそって片手を差し込みます。

適



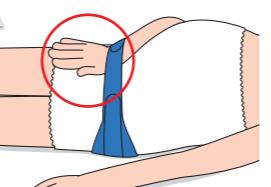
手首近くまで楽に入るのが程
よい強さの目安です。

強



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。

弱

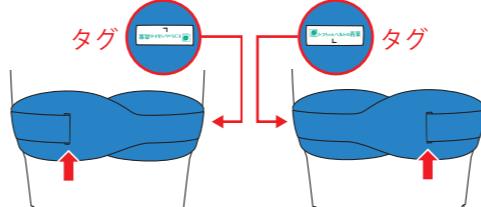


手首までらくらく入ってしまう
場合はゆるすぎることが多いの
で、もう少し密着させましょう。



フラフラする場合は

ベルトの穴を反対にする方法もお試しください。

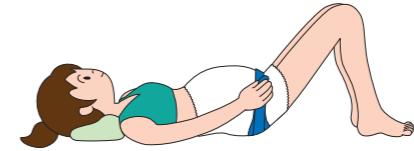


穴を左にして着用した場合、タグが上下逆になりますが、間違いではありません。



ベルトをはずすときは

必ず寝た状態ではずしてください。



立ってはずすと、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
ことがあります。



トイレのときは

ベルトははずさず、
後ろ側を上にずらして
トイレをすませましょう。

