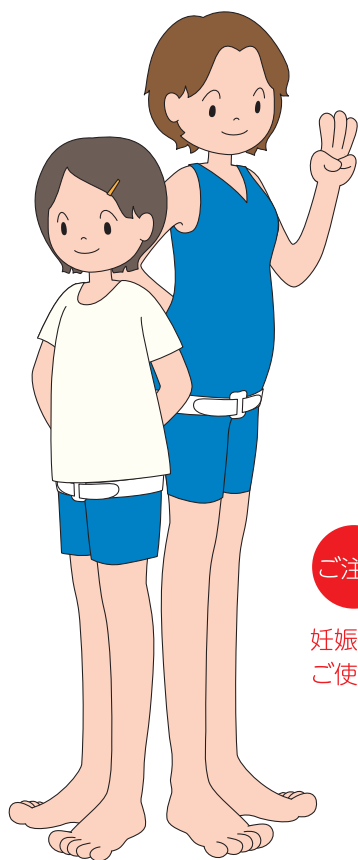


思春期から老年期まで 骨盤を安定させ健康な体を作る

トコちゃんベルトⅢ



ご注意

妊娠中は
ご使用いただけません。

<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はと生地が毛羽立ち、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。

<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。
- ※色落ちの恐れがありますので、お洗濯の際は他の洗濯物と別洗いをおすすめします。
- ※バックルをはず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

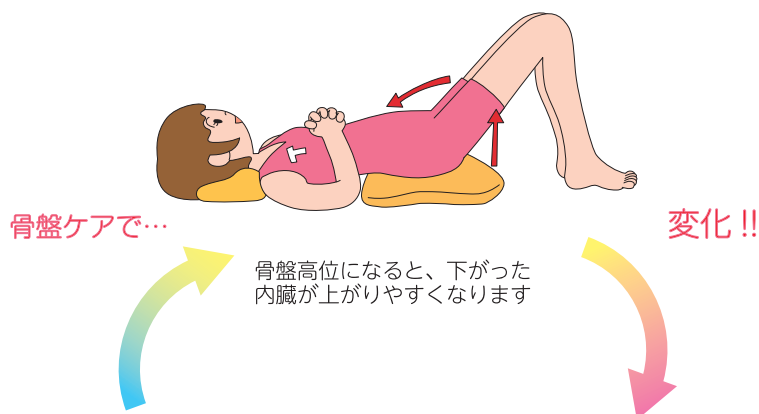
トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://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

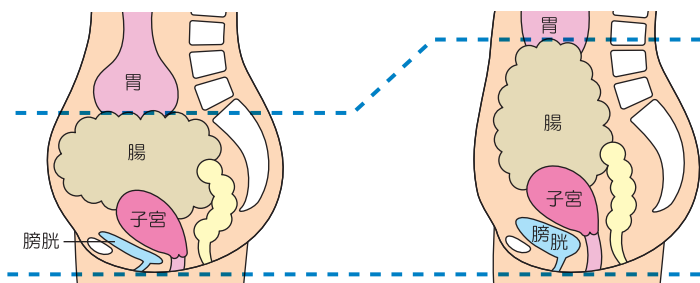


ベルトは骨盤高位で着用しましょう

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。



骨盤高位になると、下がった
内臓が上がりやすくなります



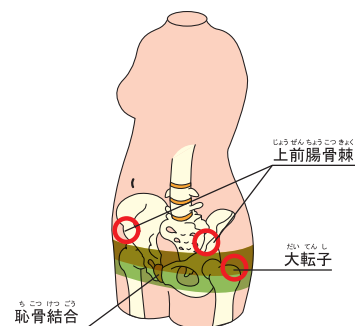
- 内臓を良い位置にキープすると、血流が良好に。
- 膀胱への負担も軽減され、モレにくい体づくりにつながります。
- 上げた内臓が下がってこないよう、トコちゃんベルトで骨盤を支えましょう。



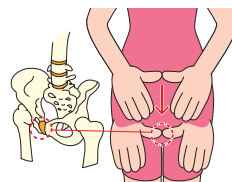
ベルトは太ももからお尻にかけての
“一番太いところ”に巻きましょう

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
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

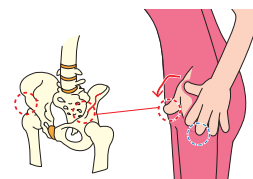
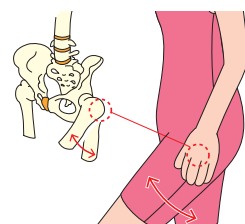


骨の各部分に触れてみよう



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
つかかたとを上げると、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は中指を当て、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
でばっているのが上前腸骨棘（じょうぜ
んちようこつきょく）です。

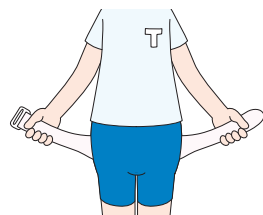
着用方法例

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、素肌に腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用しましょう。

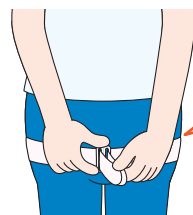
1 仮止め



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止めておきましょう。

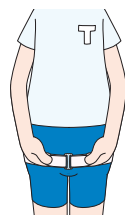


お尻にベルトを当てます。



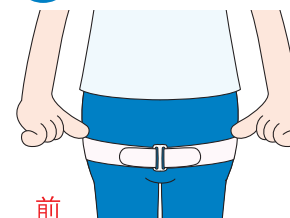
バックルは体の真ん中に

もう一方のベルトをバックルに通し、左右の長さをそろえます。

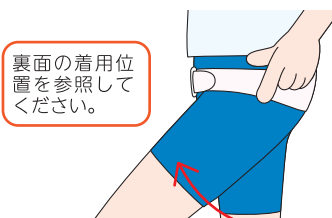


軽く開いて面ファスナーを仮止めます。
※この状態で快適な強さで着けることはできません。

2 着用位置を確認



前
ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。



裏面の着用位置を参照してください。

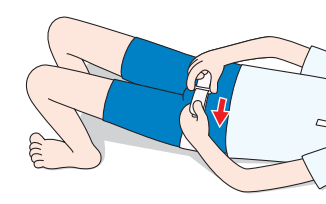
足ぶみをしてみて、歩きにくいかなを確認します。

3 骨盤高位になって着用の強さを調整

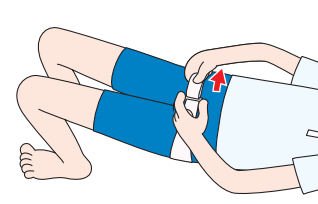


苦しいときはお尻の下にクッションや枕を入れましょう。
裏面参照

仰向けに寝て少し足を開き、骨盤高位になります。

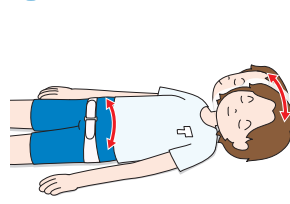


片手でバックルを持って、片方のベルトを1 cmほど引いて面ファスナーを止めます。



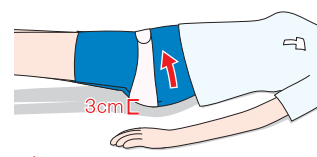
もう片方も同様に1 cmほど引いて面ファスナーを止めます。

4 左右のバランスを調整



手足を伸ばして目を閉じます。お尻を左右に揺らしたり、頭を揺らしたりします。

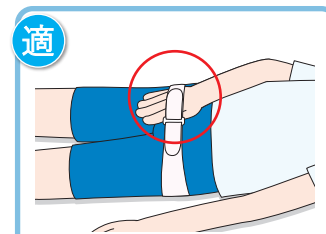
お尻を片方ずつ、3 cmほど浮かせます。左右どちらかが重く感じないか確認します。



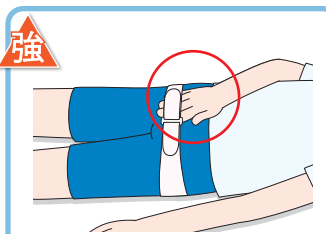
後ろで髪をむすんでいると、頭がまっすぐにならず正しく調整できません。ほどいておきましょう。

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。

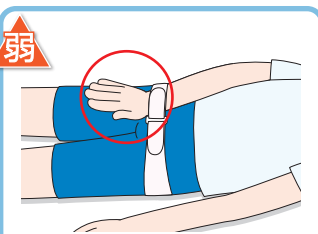
お尻を床につけて足を伸ばし、片手を差し込みます。



適
手首近くまで楽に入るのが程よい強さの目安です。

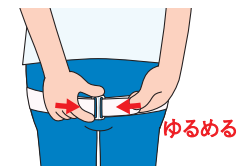


強
手首近くまで楽に入らないときは強すぎます。少しゆるめましょう。

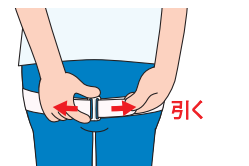


弱
手首までらくらく入ってしまう場合はゆるすぎるので、少しベルトを引きましょう。

緩みすぎないようにバックルを押さえておきましょう。

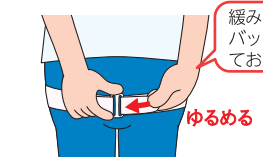


再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3 mmゆるめて止め直します。

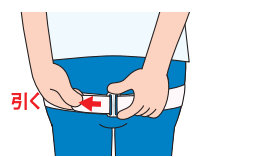


再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3 mm引いて止め直します。

左のお尻が重い感じがするときは・・・



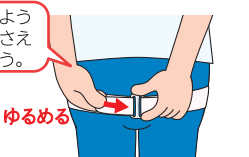
左側のベルトを2, 3 mmゆるめて止め直します。



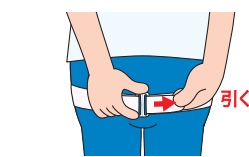
次に右側のベルトを2, 3 mm引いて止め直します。

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, 3 mmゆるめて止め直します。

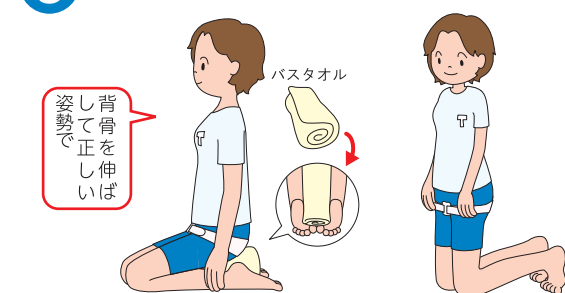


次に左側のベルトを2, 3 mm引いて止め直します。

再度どちらかを重く感じないか確認します。

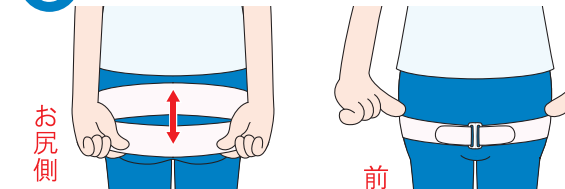
お尻を上げる重さに左右差を感じなくなるまで、繰り返し調整しましょう。

5 座って強さを確認



きつい場合は、ひざ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。

※前の高さが変わらないよう注意しましょう。

- 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あげず、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よい人もあります。
- 立ったままベルトをはすときは、壁に片方のひざを押し付けてはすみましょう。
- 内臓下垂などが気になる方は、必ず寝た状態（またはひざ立ち）でベルトをはすしてください。
- ベルトをはすときは、片方のベルトだけをバックルからはすみましょう。
- 素肌に腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用すると、ベルトをはすずにトイレをすませることができます。その場合は、ベルトの後ろを上にならして、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にすくい上げます。