

トコちゃんベルトQ&A

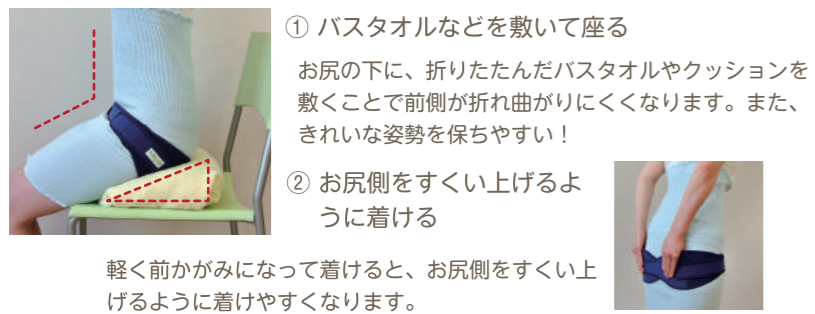
Q1. トイレのときはどうするの？

A 着ける順番を工夫しましょう。
トイレのときはベルトを外さず、後ろ側を上にはずらして済ませます。



Q2. 座ったときに前側が折れ曲がるんだけど…

A 2つのポイントを試してみましよう。



Q3. 産後いつまで使うの？

A 目安は産後半年～1年くらい。
抱っこや授乳のときにも腰に負担がかかるので、じっくり整えて！
また、産後に限らず、腰に負担がかかる様々な場面で大活躍します。

Q4. 使い方が合っているか不安… どこで教えてもらえるの？

A トコちゃんの骨盤ケア教室や正規品取り扱い施設でお伝えしています。

トコちゃんの骨盤ケア教室
トコちゃんベルトの着け方や体操などが学べます。



取り扱い施設を確認
全国の産院などで取り扱っています。



※このサイトに掲載されていなくても取り扱いがある場合がありますので、おかけの病院・施設にもお問い合わせください。

登録・フォローお願いします



骨盤ケアについてくわしく知りたい方は、「トコちゃんのマタニティ&ベビーケアハンドブック」をご覧ください。
※表紙デザインは変更する場合があります。

4step でカンタン



骨盤ケアを やってみよう！



Step 1

トコちゃんベルトを着けてみよう

まずはベルトを服の上から着けて使い心地を感じてみましょう。お尻の周りに合わせて体にぴたっと着けるのがコツです。ぎゅーっと引っ張らないようにしましょう。



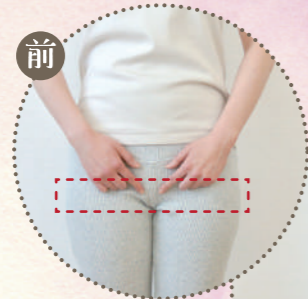
ポイントは位置と強さ!

締めすぎないで!

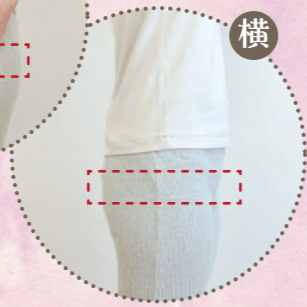
強さ



足のつけ根にそって、片手を差し込んで手の甲くらいまで無理なく入れればOK



位置

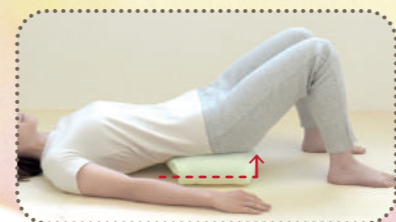


Step 2

お尻を高く上げてみよう

お腹に手を当てて温かさを感じてみましょう。

“骨盤高位”の姿勢といいます



お尻の下にクッションなどを敷いて高くしましょう。お腹まわりが楽になります。



寝るのがつらい場合はこちらの姿勢でもOK。まずは3分からやってみましょう。

Step 3

体操してみよう

Plus★
①②を続けながら、目をキョロキョロと動かすとさらにgood!
(四種混合体操)

お尻ふりふり体操

骨盤を整える



- ① 足を肩幅に開く
- ② 左右にお尻を動かす



ゆらのび体操

全身を整える



- ① 足を左右に揺らす
- ② ①を続けながら片手ずつ上に伸ばす



Step 4

合わせてやってみよう



Point!
骨盤高位でベルトを着けるとフィット感UP☆

締めすぎないで!

足を伸ばして強さを確認

Goal★

毎日自分の体に向き合って、毎日1つでも続けるようにしましょう。

毎日5分から取り組んで