

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

マイルドトコちゃんベルトⅡ



20th
anniv.
トコちゃんベルト

ご注意

伸縮性のある製品ですので、引っ張りすぎにご注意ください。
(従来のトコちゃんベルトと同じ力で引っ張って着けると締めすぎます)

<トコちゃんベルト使用時の注意>

- ※素肌には直接着けず、必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※肌の弱い方は湿疹などが出る場合があります。その際は速やかに使用を中止してください。
- ※就寝時は基本的に外していただいて構いませんが、寝返りが打てない、いったん寝たら起き上がれないなどの場合には着用をお勧めします。就寝時の使用には必ず「ズレ防止パーツ」をご使用ください。
- ※ベルトを外す際は、面ファスナー部分を横に強く引っ張って外すと生地が毛羽立ち、面ファスナー部分の着きが悪くなる原因となります。丁寧に扱っていただくと、ベルトは長くご使用いただけます。
- ※ベルトを使用していない間は、面ファスナーを重ね合わせて保管してください。

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 <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

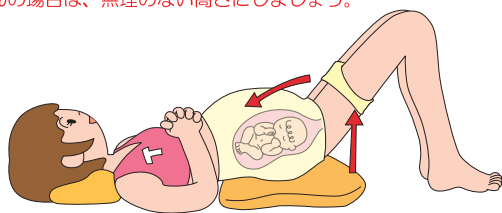
床から 15 ～ 20cm※の高さを保てるように、お尻の下に座布団などを敷き、立て膝の状態で仰向けに寝た姿勢です。

※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。

骨盤高位になるのが
つらい方はこちら

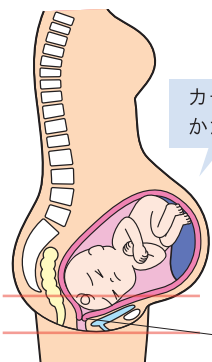


骨盤ケアで…

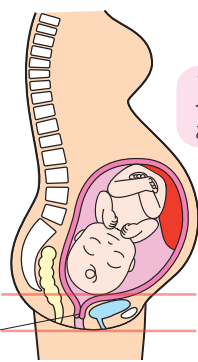


改善 !!

骨盤高位のままトコちゃんベルトを着けると、子宮やその他の内臓が正しい位置に保たれます



カチカチのかたいお腹



フンワリ
やわらかい
お腹

【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、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】

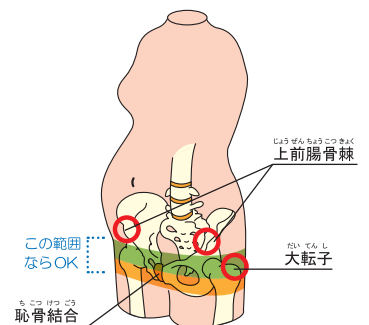
- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。



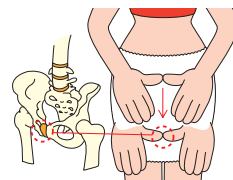
ベルトは太ももからお尻にかけての “一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横の出っ張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

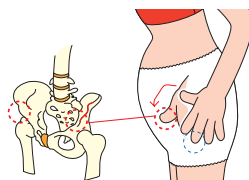
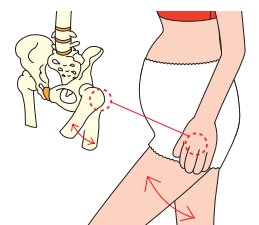


骨の各部分に触れてみよう



両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら降ろして行くと、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。

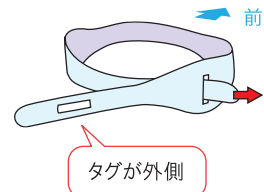
その手を水平に横へ移動させます。片足ずつかかとを上げると、掌の中で動く丸いのでっぱりが大転子（だいてんし）です。



大転子のでっぱりには中指を当て、親指を上には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、一番前にでっぱりしているのが上前腸骨棘（じょうぜんちょうこつきょく）です。

着用方法

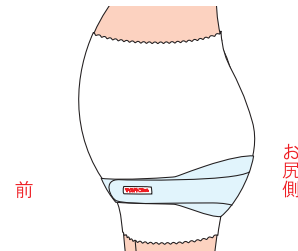
1 仮止め



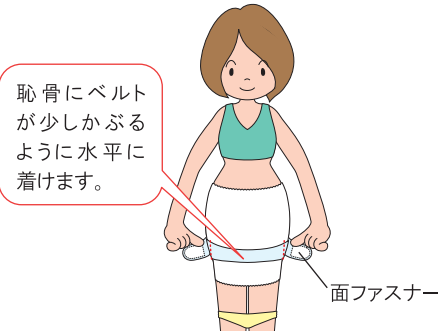
ベルトを穴に通して輪にします。



素肌に腹巻を着けます。
座って足からベルトを通します。

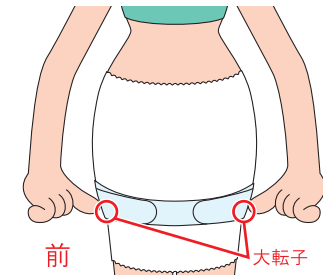


幅の広い側がお尻側、狭い側が前です。
※ 前後を間違えると、製品が傷むだけでなく、身体にもよくありません。



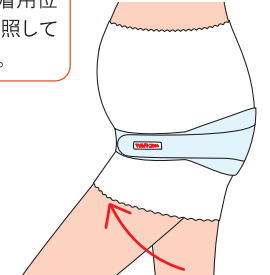
サイドの縫い目が左右均等になるように位置をととのえます。
面ファスナーを止めます。

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。

裏面の着用位置を参照してください。



足ぶみをして、歩きにくいかなを確認します。

3 骨盤高位になって子宮をあげる

骨盤高位になるのがつらい方はHPで
ご紹介している方法をお試しください

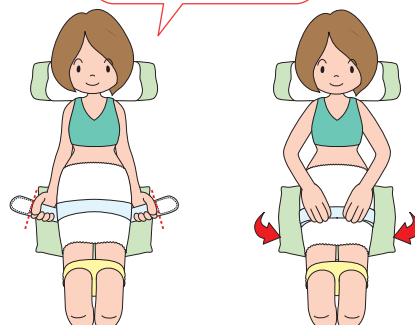


お腹がフワリやわらかくなるのを
確かめましょう。



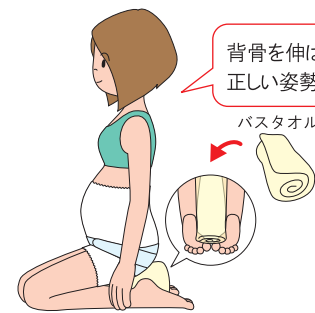
5分ほど横になります。
(ゆったりと左右にひざを揺らしたり、
安静にしたりを繰り返します)
ベルトにゆるみができます。

面ファスナーの内側を持ちましょう。



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止めます。

5 強さの確認と調整 (座ってチェック)



座ってちょうど
良く、立つと少
し物足りないくらい
の強さがオススメ

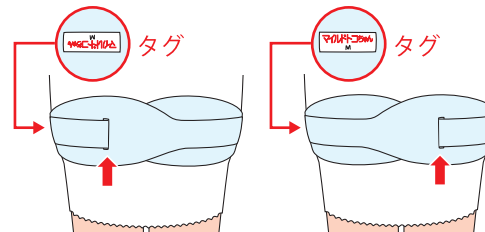
きつい場合は、膝立ちになって
少しゆるめましょう。

引っ張りすぎ
ご注意！

- ベルトが
- ① 伸びます
 - ② 締めすぎます
 - ③ 傷みます

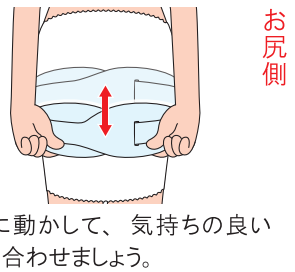
フラフラする場合は

ベルトの穴を反対にする方法もお試し下さい。

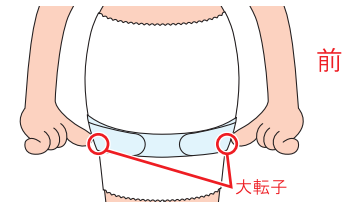


穴を左にして着用した場合、タグが上下逆になりますが、
間違いではありません。

6 お尻側の高さを調整

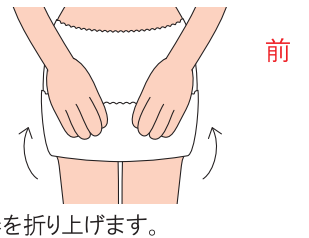


上下に動かして、気持ちの良い
高さに合わせましょう。

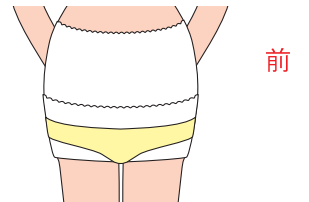


※ 前の高さが変わらないよう注意しましょう。

7 ショーツを着用



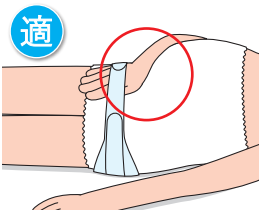
腹巻を折り上げます。



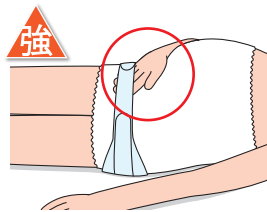
その上にショーツを着けます。
※ ベルトの上ラインを超えないショーツをは
きましょう。

4 強さの確認と調整 (寝てチェック)

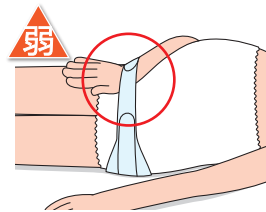
お尻を床につけ足を伸ばし、片手を差し込みます。



手首近くまで楽に入るのが
程よい強さの目安です。



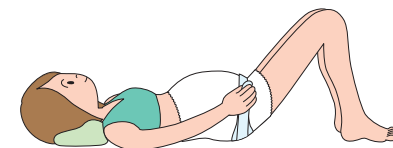
手首近くまで楽に入らない
ときは強すぎます。少し
ゆるめましょう。



手首までらくらく入る場合
はゆるすぎるが多いので、
少し密着させましょう。

ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。



※ 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もあり危険
です。

- 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。
- ベルトの後ろを上にならず、外さずにトイレをすませることが出来ます。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。
- 恥骨にゆるみが出たときや、出産～産後2週間まではダブル巻きをしましょう。