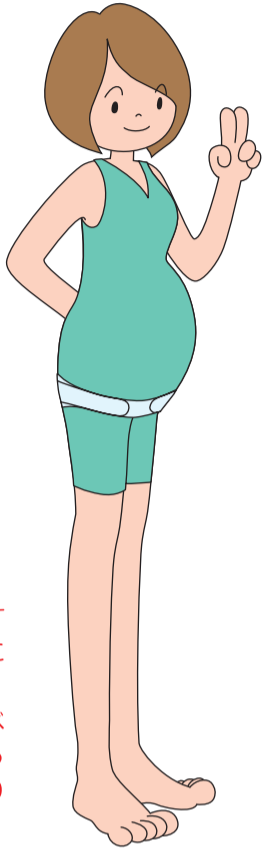


妊娠初期から産後まで すこやかなからだを保つ骨盤ケア

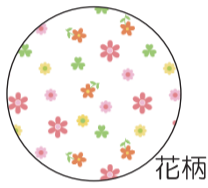
# マイルドトコちゃんベルトⅡ



20<sup>th</sup>  
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)



花柄

数量限定

<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://tocochoan.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

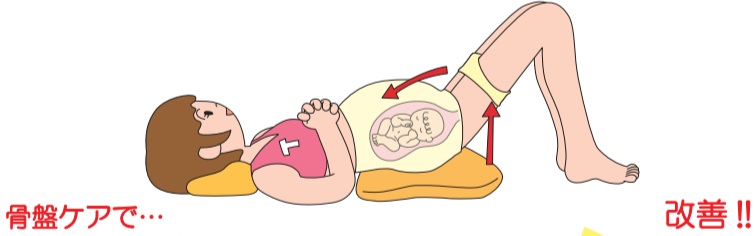


### ベルトは骨盤高位で着用しましょう

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、立て膝の状態でお尻の下に寝た姿勢です。

※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。

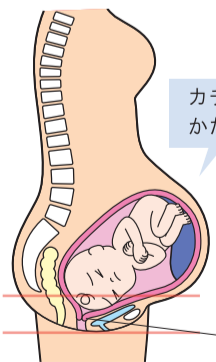
骨盤高位になるのが  
つらい方はこちら



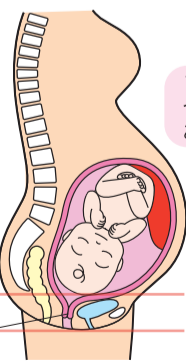
骨盤ケアで…

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】

【ベルト着用後】

- 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で、子宮頸管が短くなりがち。
- お腹が張りやすくなります。

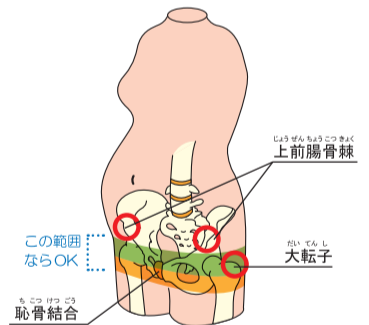
- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。



### 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。

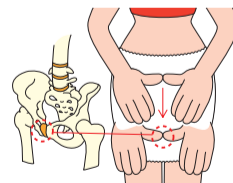
- ①大転子の横の出っ張りにベルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかからない



この範囲ならOK

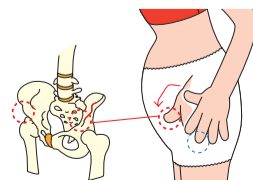
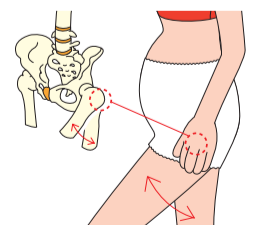


### 骨の各部分に触れてみよう



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、一番前にでっぱりなのが上前腸骨棘（じょうぜんちようこつきよく）です。

