

Sasaela

マイトコちゃんベルト



あらゆる世代向け

骨盤のゆるみが
気になるあなたに

腰痛・生理痛
下腹ぽっこり

- ★ 普段使いにおすすめ！
- ★ 簡単に装着できる
- ★ ライフスタイルに合わせ
“ながら”で骨盤ケア
- ★ 締め付けないのに
骨盤しっかりサポート



日本製

マイトコちゃんベルト使用時の注意

- ※素肌には直接着けないでください。
- ※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。
- ※服の素材によってはベルトがズレ上がりやすくなる場合があります。また、面ファスナーが服につくと、生地が毛羽立つなど傷みの原因となりますので、ご注意ください。
- ※着ている服の素材によってはベルトに色が移る場合があります。
- ※面ファスナーを横に引っ張って外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。

お手入れ方法

- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※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た状態で洗濯してください。
- ※色落ち・色移りする場合がありますので、他の物との同時洗濯はお避けください。
- ※漂白剤の使用、乾燥機や暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※洗濯後は直射日光を避け、日陰で吊り干しにしてしっかりと乾燥させてください。
- ※アイロンは使用しないでください。

※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://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



スキマ時間に！“ながら”で骨盤のゆがみを整える

腰まわし体操

準備

- ① マイトコちゃんベルトを着ける
- ② 足を肩幅程度に開く
- ③ 体操用マイピーロ+**
やバスタオルで首を支える

体操用マイピーロ+

首・肩・腰のコリほぐしに。



商品詳細



チェック

右回し・左回しをして、
楽に回せる方向を確かめましょう



1. 楽に回せた方向に 10 回



2. 苦手方向に 5 回



3. 年代に合わせて数セット 行ったら、仕上げに苦手方向へ 10 回腰を回します

Point

上半身はできるだけ
動かさない

体操をもっと詳しく



青葉公式 YouTube
チャンネルでご紹介
しています

NOTE

ゆるんだ骨盤は、ゆがみやすい骨盤でもあります。座り方など何気ない動作が骨盤をゆがめているかも…？

いつまでも美しく健康であるために、手軽な“ながら”体操から始めてみましょう



ゆるみ・ゆがみ
診断

楽に回せる方向に 10 回
苦手方向に 5 回

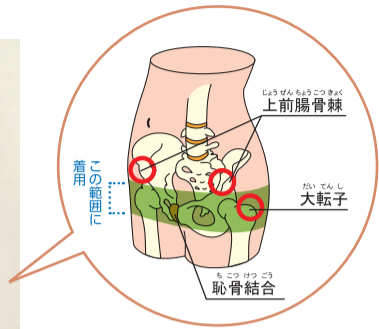
⇒ 1 セット

20代なら 2 セット、30代なら 3 セット…と年代に合わせて繰り返します

着け方 4 step

1. 位置チェック&仮止め

恥骨と大転子に被るようにベルトを着けます。
サイドの縫い目が左右均等になるよう位置を整えましょう。



前側はアンダーヘア（恥骨）あたりに合わせます

2. 息を大きく吸って着けなおし

息を大きく吸いながら、お尻をきゅっと締めます。
ゆるんだ分だけベルトを着けなおしましょう。



Point

※引っぱりすぎで注意!

ベルトが

- ① 伸びます
- ② 締まりすぎます
- ③ 傷みます

3. 強さを確認

ベルトがきつくないかを確認めます。きつい場合はゆるめます。



目安 手を差し込むと、手首近くまで楽に入る



目安 ベルトが体を締め付けない

4. お尻の高さを調整

上下に動かして、気持ちの良い高さに合わせてみましょう。



※ 前側の高さが変わらないよう注意しましょう。



幅の広い方がお尻側、狭い方が前側です。



お出かけの日は服の下に

普段使いに



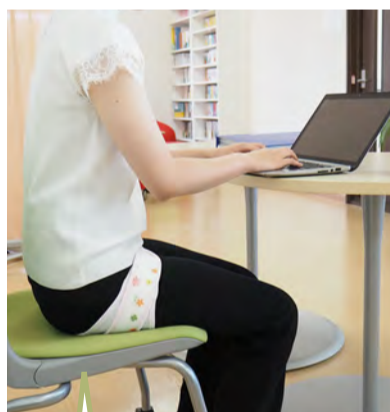
家の中では服の上から



おしゃべりしながら
しっかり骨盤ケア

ゆったりした服なら、
ベルトを着けても目立ちにくい

デスクワークの日も



Point



ベルトをお尻の下に
ずらすと座りやすい

ベルトの穴は…

左右どちらでも OK !
着けてみて気持ちの良い方向に合わせてみましょう。



⚠ ベルトの外し方

少しお尻に力を入れながら外しましょう。



※ 強く引っ張って外すとベルトが傷む原因になります。