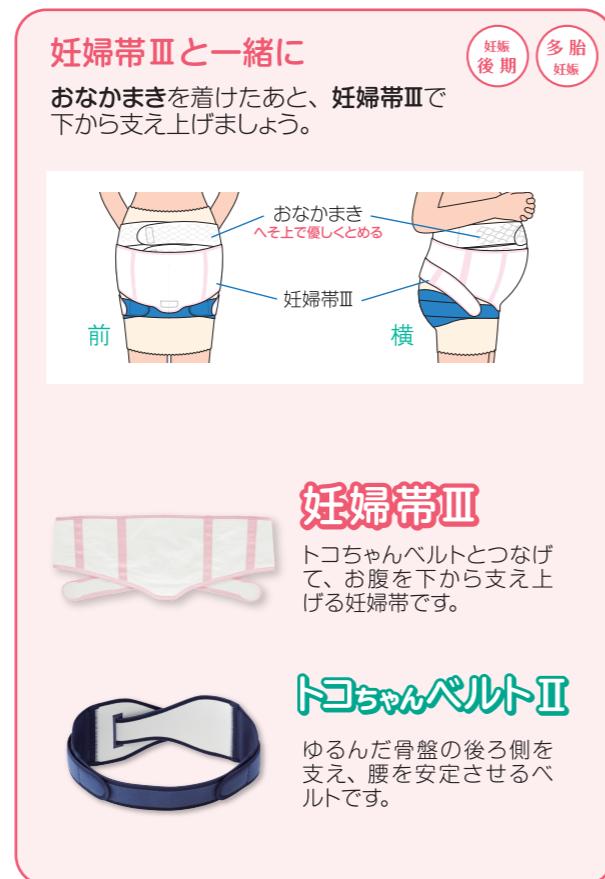
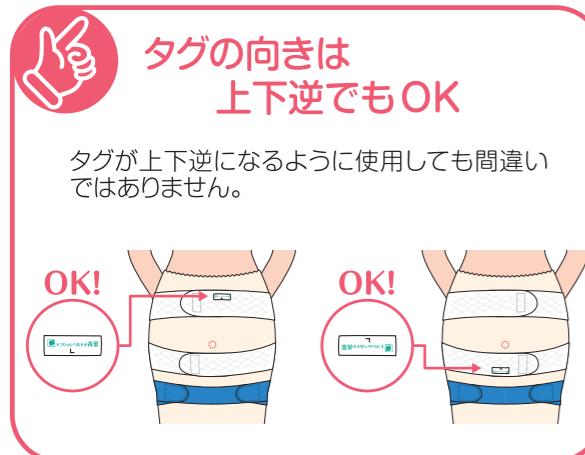
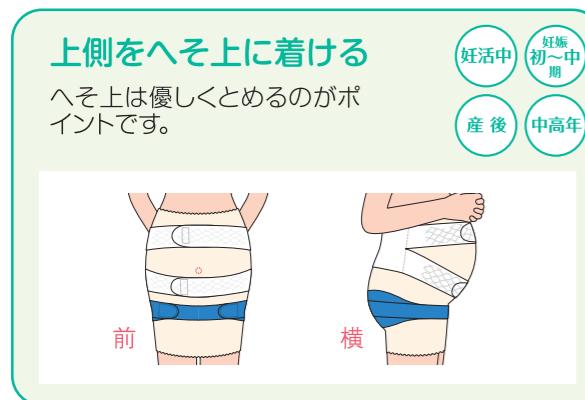


自分にあつた使い方を見つけてみよう!



<おなかまき使用時の注意>

- ※必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※湿疹などが出た場合は速やかに使用を中止してください。
- ※上前腸骨棘を強く押さえないようご注意ください。
- ※お腹を強く締め付けないよう、優しく巻いてください。
- ※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、平置きで陰干し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。

おなかラクラク、かる~い!!

Onaka maki

おなかまき

- ✓ 腹直筋離開のケアに。
- ✓ お腹が重くて、下から支えたい。
- ✓ 腰の負担を軽くしたい。

【品質】

表面

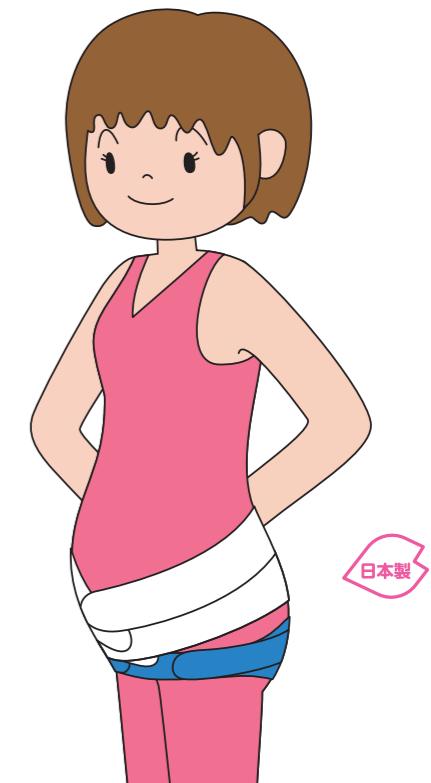
①背面・腹部：ポリエステル

②伸縮素材：ナイロン・ポリウレタン

裏面

①背面・腹部：綿

②伸縮素材：ナイロン・ポリウレタン

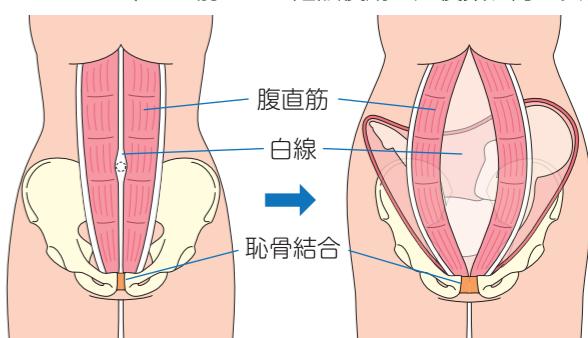


ふく ちょく きん り かい
腹直筋離開とは

腹直筋離開とは、お腹の中心で左右の腹筋をつないでいる白い線状の部分（白線）が、横に伸びて薄くなり、左右の腹筋が離れて開いた状態をいいます。20年ほど前までは妊娠後期～産後数ヶ月の女性以外には、ほとんど見られませんでしたが、最近では妊娠したことのない女性にも見られるようになっています。

妊娠中に大きく離開すると子宮は横に広がり、胎児は丸い姿勢を保てなくなります。出産時はいきみにくく、産後はウエストサイズが戻らないことも…

骨盤もお腹も、妊娠前からケアを始めるのがベストです。



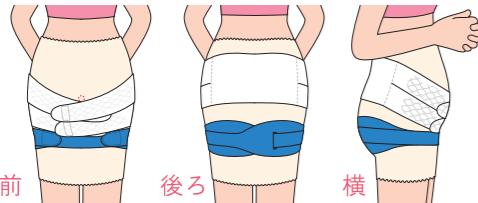
基本的な着用方法 あらゆる年代の女性に（妊娠後期を除く）

おなかまきをへそ下に着ける方法です。

妊娠中 産後 中高年 妊娠初～中期

1 仮止め

着用方法に従ってトコちゃんベルトなどを着けます。



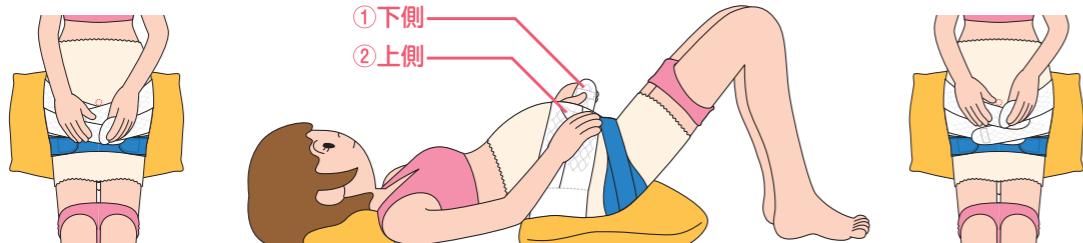
おなかまきを腰にあて、上部の面ファスナーを軽くとめます。次に、下部の面ファスナーをお腹をすくい上げるように軽くとめます。

2 骨盤高位で内臓を上げる



骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆっくりと左右に膝を揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。）

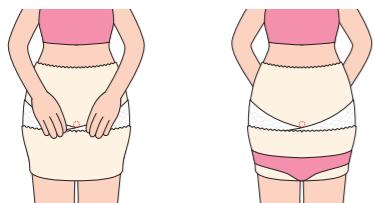
3 骨盤高位で面ファスナーをとめなおす



①下側の面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

②上側の面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

4 ショーツを着用



腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。

⚠️ おなかまきを外すときは



必ず寝た状態で優しく外してください。

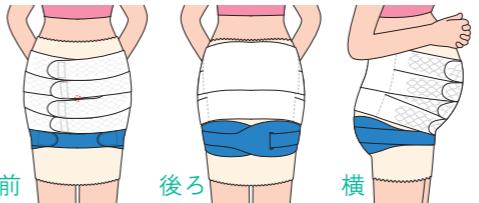
基本的な着用方法 妊娠後期は妊婦帯として大活躍

おなかまきを2枚使用して、お腹全体を支えます。

妊娠後期 多胎妊娠

1 仮止め

着用方法に従ってトコちゃんベルトなどを着けます。



おなかまきを腰にあて、上部の面ファスナーを軽くとめます。次に、下部の面ファスナーをお腹をすくい上げるように軽くとめます。

2 骨盤高位で内臓を上げる



骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆっくりと左右に膝を揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。）

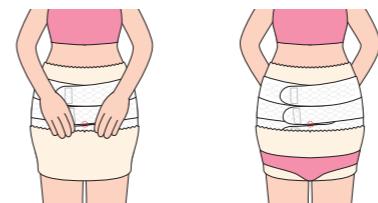
3 骨盤高位で面ファスナーをとめなおす



①へそより下側
下から順番に面ファスナーを外し、体に沿うようにとめなおします。

②へそより上側
下から順番に面ファスナーを外し、優しくとめなおします。

4 ショーツを着用



腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。