

トコちゃんベルトⅡ



あらゆる世代向け
骨盤のゆがみが
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



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 トコちゃんベルトⅡ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



NOTE

ゆるんだ骨盤は、ゆがみやすい骨盤
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するために、
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

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か付かないよう、本体にしっかりと接着させるか、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://tocochan.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



1. 楽に回せた方向に 10 回



Point

上半身はできるだけ
動かさない

2. 苦手方向に 5 回



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

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

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

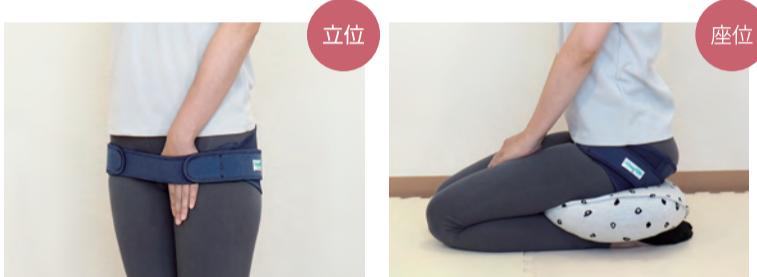
恥骨と大転子に被るようにベルトを着けます。
サイドの縫い目が左右均等になるよう位置を整えましょう。



前側はアンダーへア（恥骨）あたりに合わせます

3. 強さを確認

ベルトがきつくないかを確かめます。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

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

※引っ張りすぎご注意！
体に沿わせる程度に巻き
ましょう。

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。

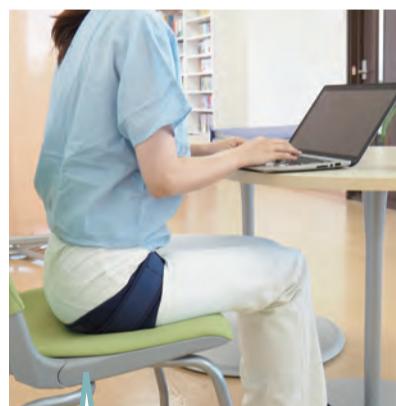


家の中では
服の上から

お出かけの日は服の下に



デスクワークの日も



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ま
しょう。



ゆったりした服なら、
ベルトを着けても目立ちにくい

Point



ベルトをお尻の下に
ずらすと座りやすい

ベルトの外し方

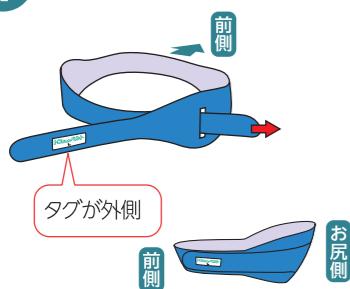
少しお尻に力を入れながら外しましょう。



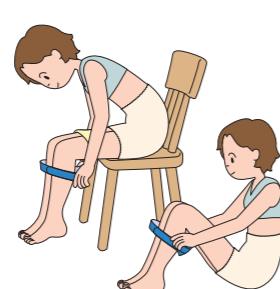
※ 強く引っ張って外
すとベルトが傷む
原因になります。

着用方法例 骨盤高位バージョン

1 仮止め



ベルトを穴に通して輪にします。
幅の広い方がお尻側、狭い方が前側です。

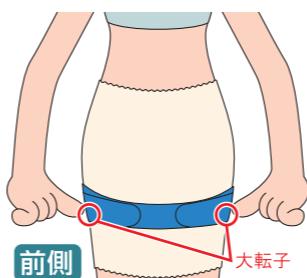


素肌に腹巻を着け、足からベルトを通します。
※前後を間違えないようご注意ください。製品が傷むだけでなく、体にもよくありません。

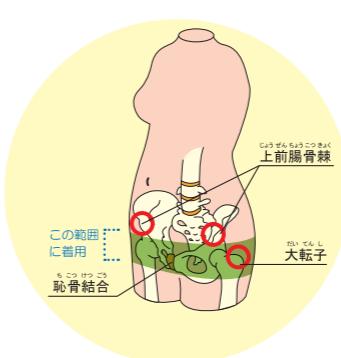


サイドの縫い目が左右均等になる
ように位置を整えます。
面ファスナーをとめます。

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。



3 骨盤高位で内臓を上げる

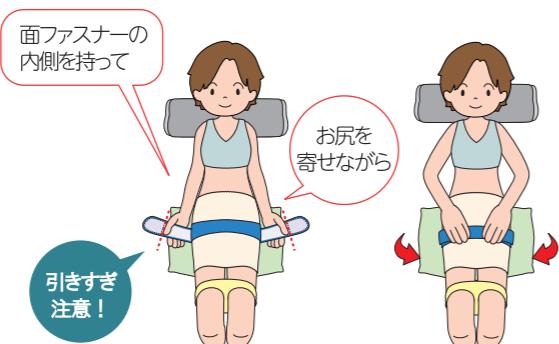


5分ほど横になります。
体操や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

4 着けなおし

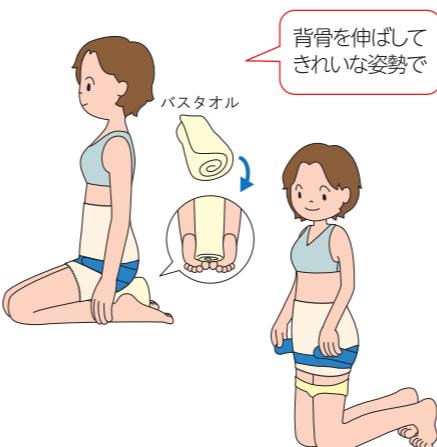


膝を寄せて自力でお尻を上げます。
※自力で上げるのがつらい方はクッションにお尻をつけたままでもOK



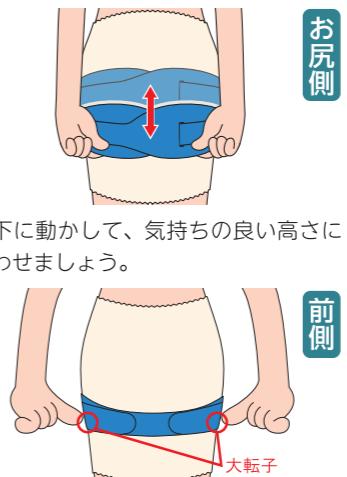
ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたと密着させて面ファスナーをとめます。

6 座って強さを確認

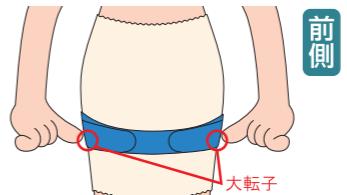


きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめま
しょう。

7 お尻側の高さを調整

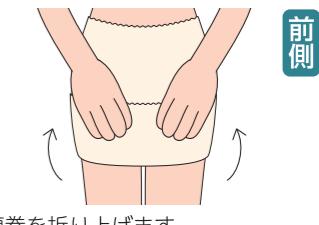


上下に動かして、気持ちの良い高さに
合わせましょう。

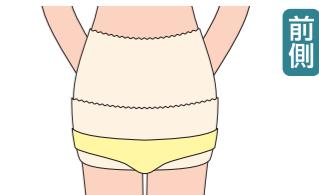


※前側の高さが変わらないよう注意しましょ
う。

8 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はきます。
※ベルトの上ラインを超えないショーツをはきましょう。

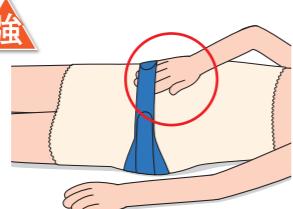
5 着用の強さを調整 お尻を床につけ足を伸ばし、足のつけ根にそって片手を差し込みます。

適



手首近くまで楽に入るのがほ
ど良い強さの目安です。

強



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。

弱

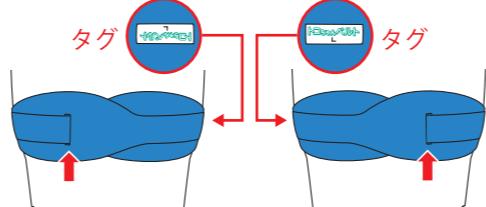


手首までらくらく入ってしまう
場合はゆるすぎることが多いの
で、もう少し密着させましょう。



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ください。

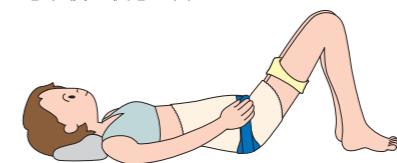


穴を左にして着用した場合、タグが上下逆にな
りますが、間違いではありません。



ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。



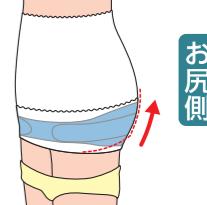
立って外すと、急激に骨盤がゆるんで内臓下
垂などを招くことや、ふらつきなどを感じること
があり危険です。



トイレのときは

ベルトは外さず、
後ろ側を上にずらして
トイレをすませましょう。

前側



お尻側