

妊娠初期から産後まで

トコちゃんベルトⅠα



日本製



AT053-AR

【対応サイズ】
ヒップ 約 88 ～ 100cm

着用方法の
動画はこちら



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



<トコちゃんベルト使用時の注意>

- ※必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※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。
- ※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。

トコちゃんベルトは、こまめなお洗濯で気持ち良くお使いいただくことができます。

<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。

- ※型押しのようなあとがついている場合がありますが、製品には問題ございません。
- ※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



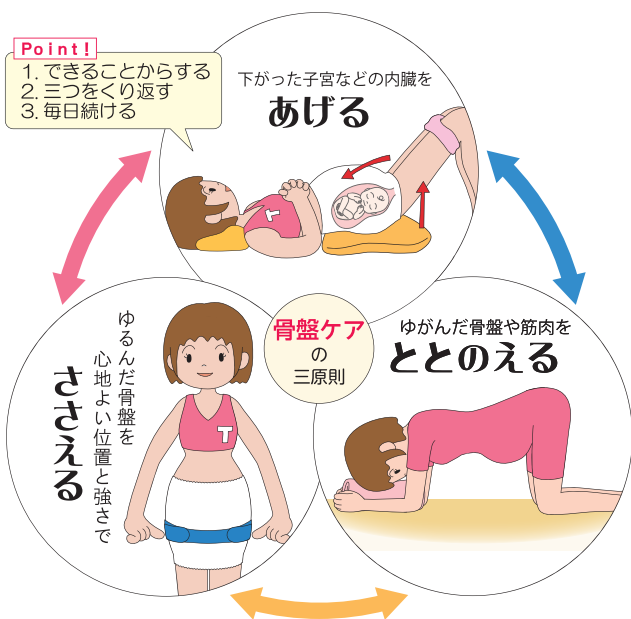
骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉



骨盤ケアを毎日の習慣に！

骨盤ケアのポイントは「あげる」「ささえる」「ととのえる」
体のゆがみを整え、下がった内臓を上げて、それを支える“骨盤ケアの三原則”を毎日の習慣にしましょう。



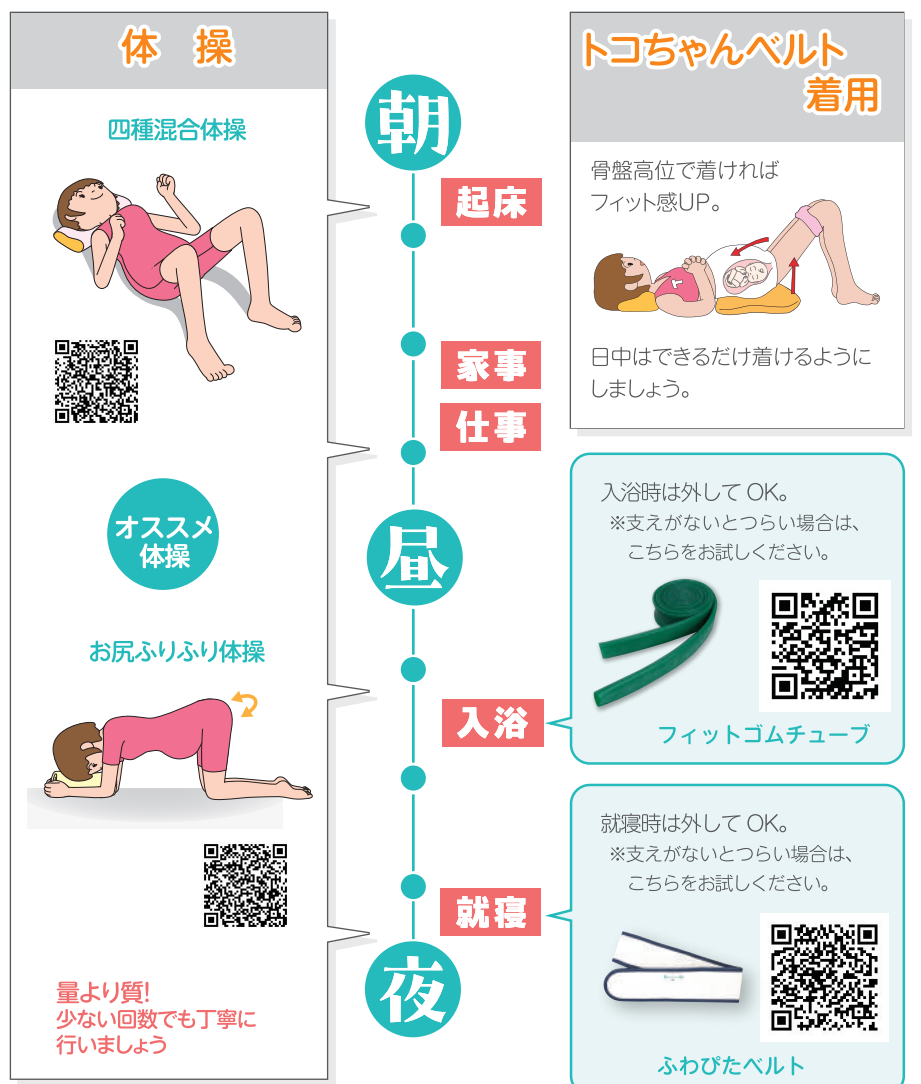
あげる 骨盤高位※になり、下がった子宮などの内臓を上げる
※寝て膝を立て、お尻を高くする姿勢

ささえる ベルトを使って、ゆるんでいる骨盤を支える
※詳しい着け方は裏面をご覧ください。

ととのえる ゆがんだ骨盤を整える体操をする



骨盤ケア 1日のスケジュール

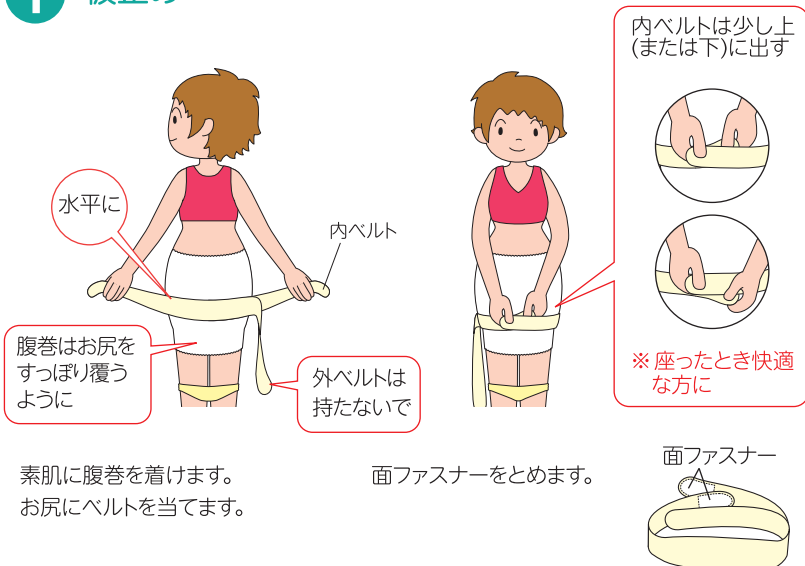


着用方法

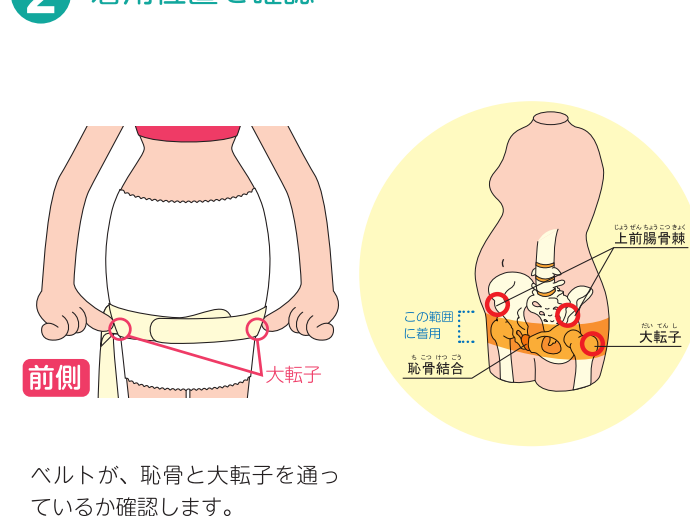
骨盤高位になるのがつらい方は膝立ちで着ける方法を参考にしてください



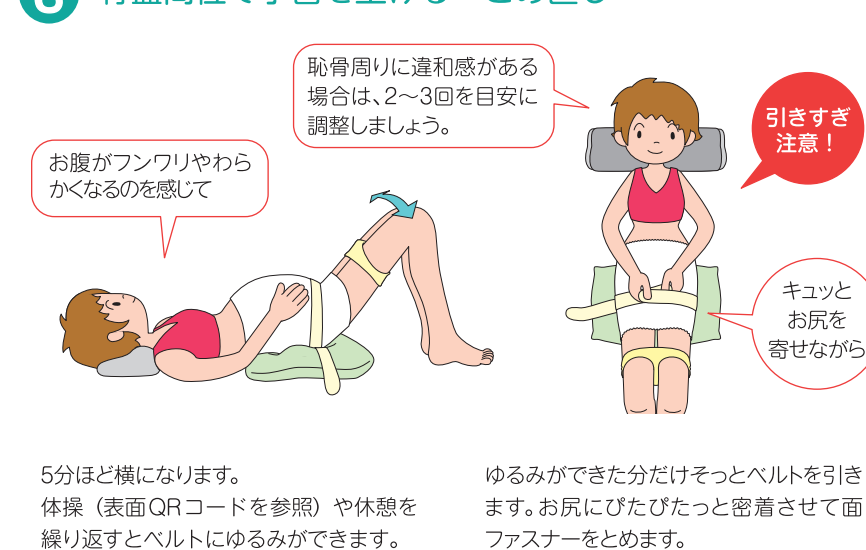
1 仮止め



2 着用位置を確認



3 骨盤高位で子宮を上げる・とめ直し

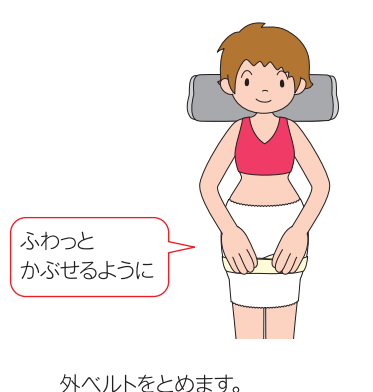


4 着用の強さを調整

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。



5 外ベルトをとめる

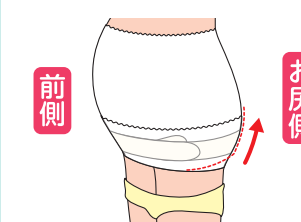


6 座って強さを確認

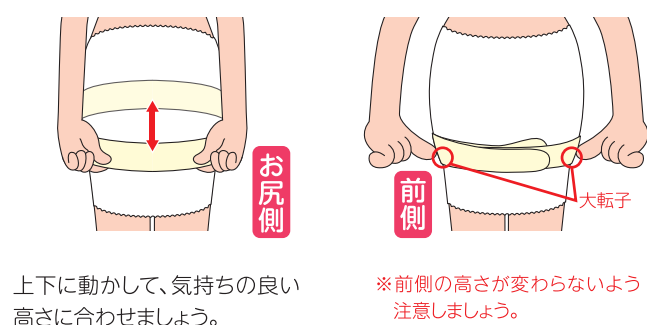


！ トイレのときは

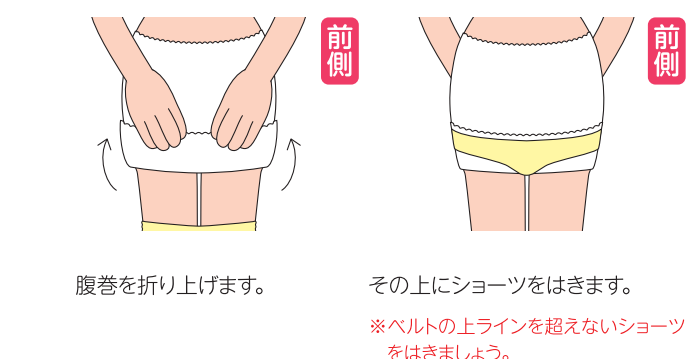
ベルトは外さず、後ろ側を上にならずしてトイレをすませましょう。



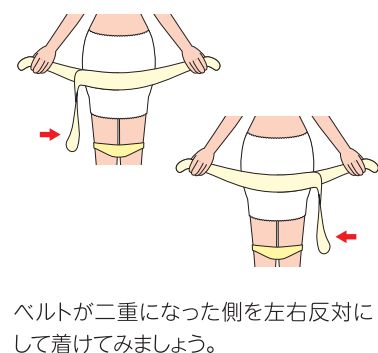
7 お尻側の高さを調整



8 ショーツを着用



！ 違和感がある場合は



！ ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。

