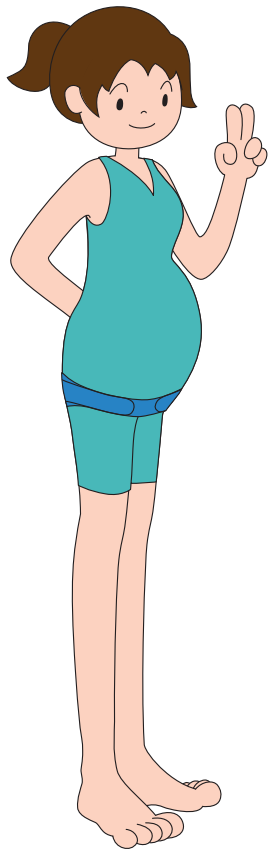


妊娠初期から産後まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

トコちゃんベルトⅡ



日本製

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。
- ※就寝時に着用する場合は「トコサポート」（別売）とあわせてお使いください。
- ※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。

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。



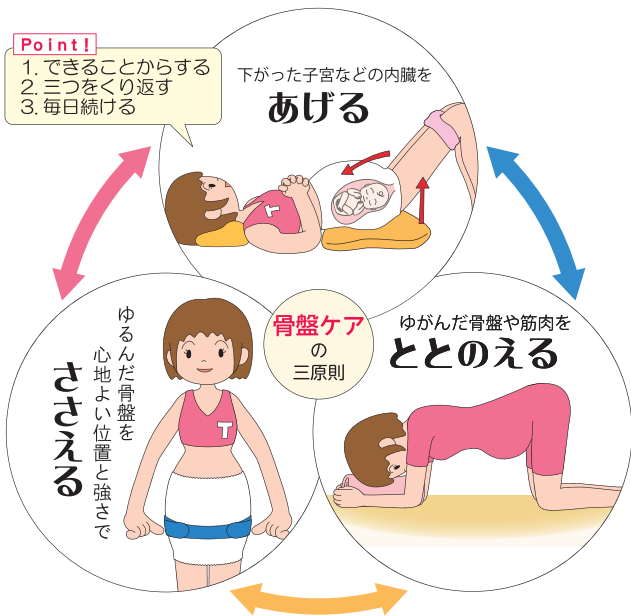
骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

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

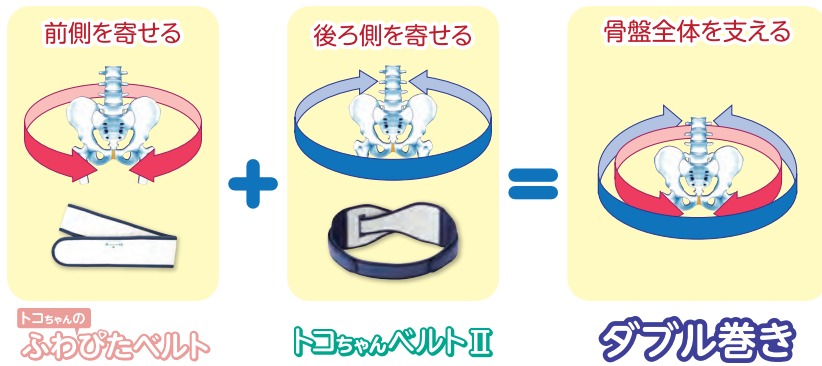
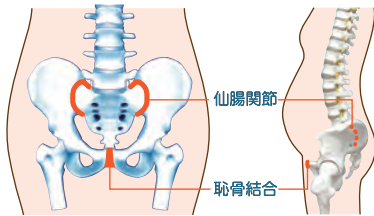


妊娠後期からはダブル巻き！

ダブル巻きとは、トコちゃんベルトとふわびたベルト（別売）などを使って骨盤全体を支える巻き方のことです。

骨盤全体が広がる妊娠後期からは前側（恥骨結合）と後ろ側（仙腸関節）を両方支えることで、体の安定感がアップします。妊娠後期から産後2ヶ月の間は“ダブル巻き”で骨盤を支えましょう。

体操をしても恥骨が痛いという方にもおすすめです。



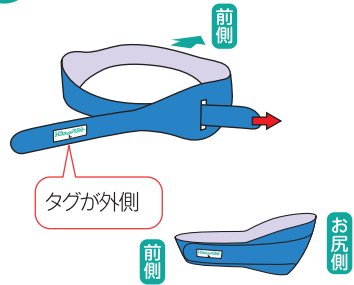
ダブルで巻いて安定感UP！



トコちゃんベルトの下に重ねて巻いてもごわつきや厚みが気にならずダブル巻きに最適です。
就寝時の骨盤ケアアイテムとしても。

着用方法例 骨盤高位バージョン (膝立ちバージョンはこちら)

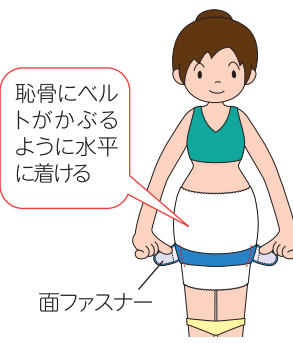
1 仮止め



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。

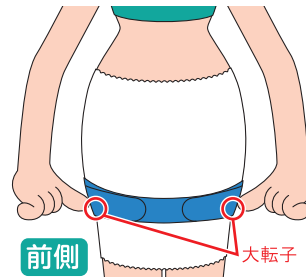


素肌に腹巻を着けます。
座って足からベルトを通します。
※前後を間違えないようご注意ください。
製品が傷むだけでなく、体にもよくありません。

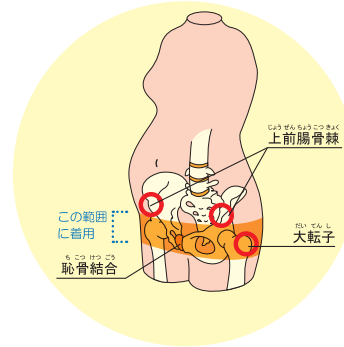


サイドの縫い目が左右均等になるように位置を整えます。
面ファスナーをとめます。

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。

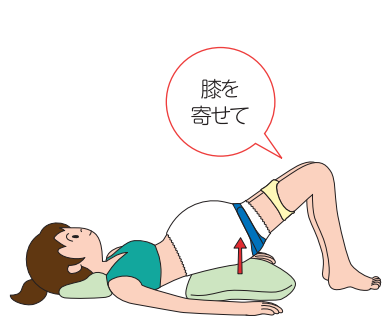


3 骨盤高位で子宮を上げる

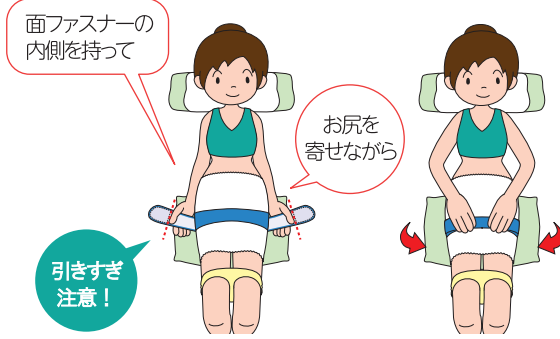


5分ほど横になります。
体操（表面QRコードを参照）や休憩を繰り返すとベルトにゆるみができます。

4 着けなおし



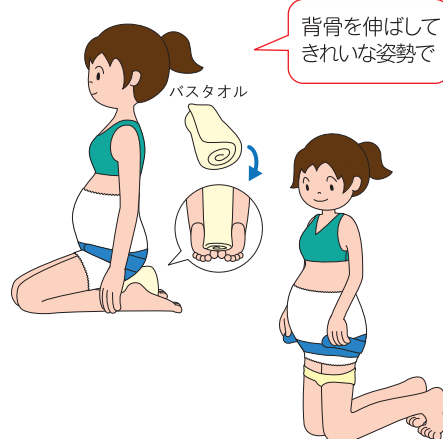
膝を寄せて自力でお尻を上げます。
※自力で上げるのがつらい方はクッションにお尻をつけたままでもOK



引きすぎ注意!

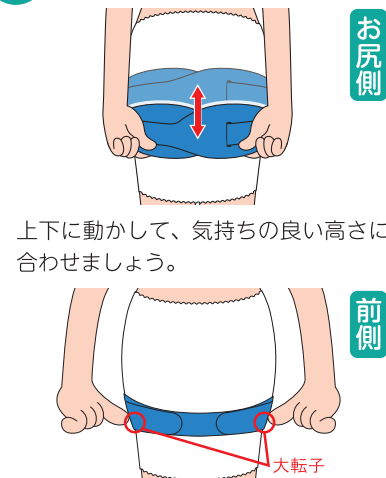
ゆるみができただけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたと密着させて面ファスナーをとめます。

6 座って強さを確認



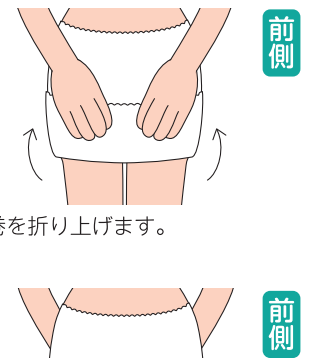
きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめましょう。

7 お尻側の高さを調整



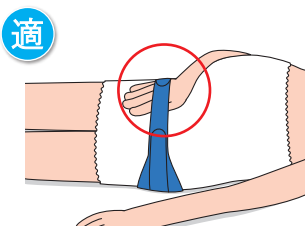
※前側の高さが変わらないよう注意しましょう。

8 ショーツを着用

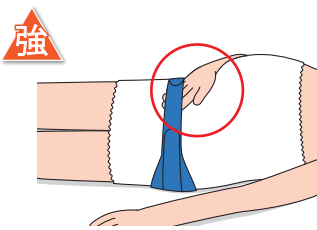


その上にショーツをはきます。
※ベルトの上ラインを超えないショーツをはきましょう。

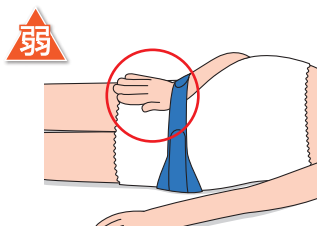
5 着用の強さを調整 お尻を床につけ足を伸ばし、足のつけ根にそって片手を差し込みます。



手の甲辺りまで楽に入るのが
ほど良い強さの目安です。



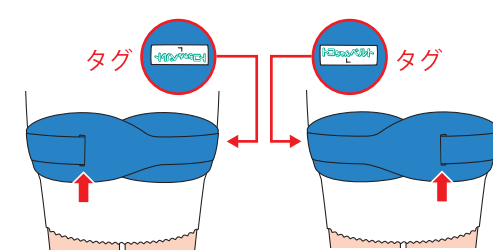
指先までしか入らないときは
強すぎます。少しゆるめましょう。



手首まですっぽり入ってしまう
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。

⚠ 違和感がある場合は

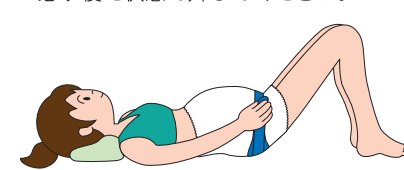
ベルトの穴が左右逆になるよう着けてみましょう。



ベルトのタグは上下逆になっても問題ありません。

⚠ ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。



立って外すと急に骨盤がゆるむ場合があり、
危険です。必ず寝た状態で外してください。

⚠ 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。

