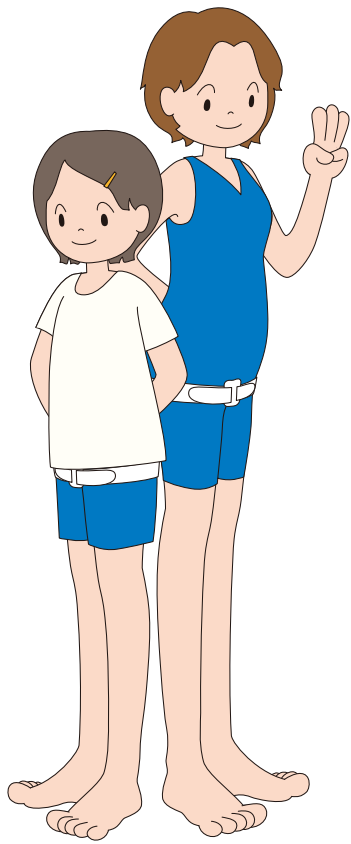


思春期から老年期まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

トコちゃんベルトⅢ

日本製



ご注意

妊娠中は
ご使用いただけません。

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



<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。
- ※汗などで衣服に色がうつる可能性がありますので、ご注意ください。

トコちゃんベルトは、こまめなお洗濯でより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。
- ※バックルを外して洗濯してください。紛失しないようご注意ください。

※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

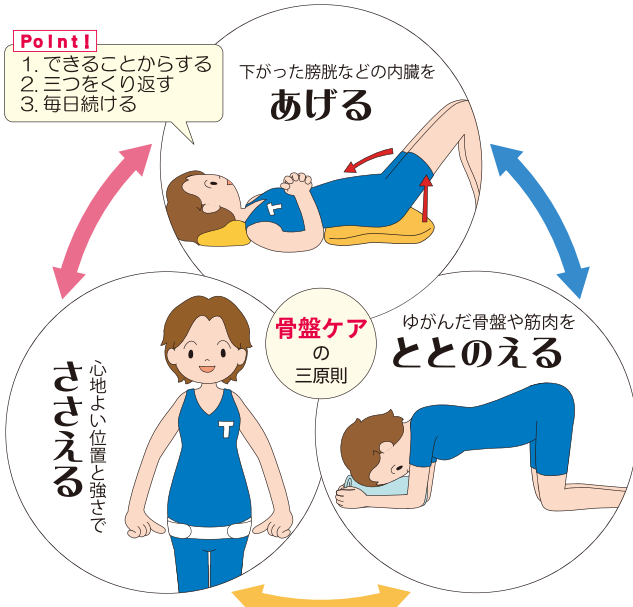
トコちゃんベルトの青葉

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



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 ベルトなどを使って、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。

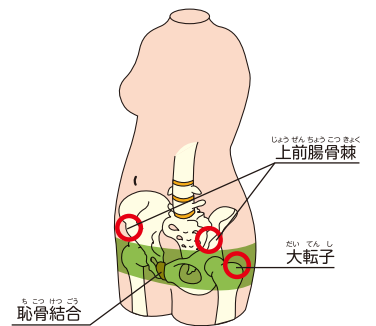
ととのえる ゆがんだ骨盤を整える体操をする



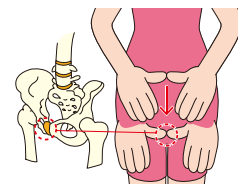
ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ①大転子の横のでっぱりがベルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかからない

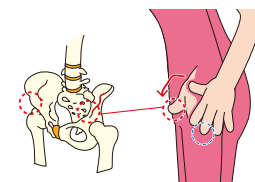
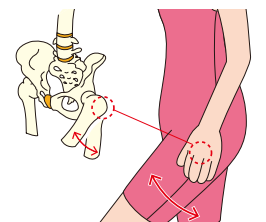


骨の各部分に触れてみよう



両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら下ろして行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合(ちこつけつごう)です。

その手を水平に横へ移動させます。片足ずつかかとを上げると、掌の中で動く丸いのでっぱりが大転子(だいてんし)です。

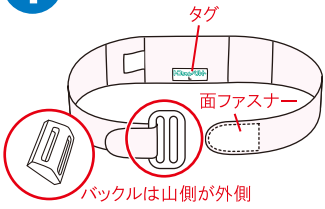


大転子のでっぱりで中指を当て、親指を上へ伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっぱりなのが上前腸骨棘(じょうぜんちようこつぎやく)です。

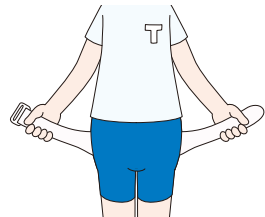
着用方法例

ここでは衣服の上からの着用方法をご紹介しますが、
内臓下垂などが気になる方は、素肌→腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用しましょう。

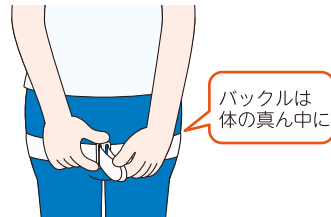
1 仮止め



タグが付いている側が内側です。
ベルトの片方をバックルに通して面ファスナーをとめておきましょう。

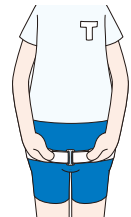


お尻にベルトを当てます。



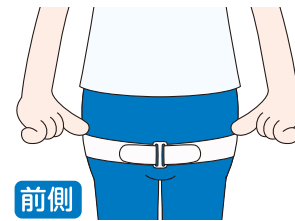
バックルは体の真ん中に

もう一方のベルトをバックルに通し、左右の長さをそろえます。



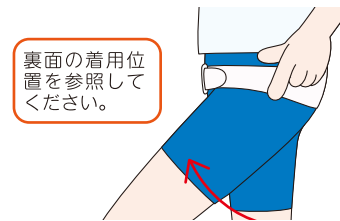
軽く開いて面ファスナーを仮止めします。
※この状態で快適な強さで着けることはできません。

2 着用位置を確認



前側

ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。



裏面の着用位置を参照してください。

足ぶみをして、歩きにくいかなを確認します。

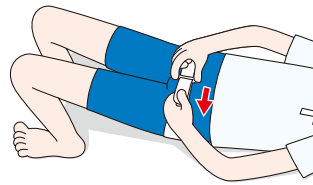
3 骨盤高位になって着用の強さを調整



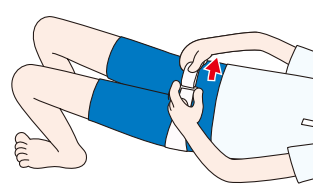
苦しいときはお尻の下にクッションや枕を入れましょう。

裏面参照

仰向けに寝て少し足を開き、骨盤高位になります。

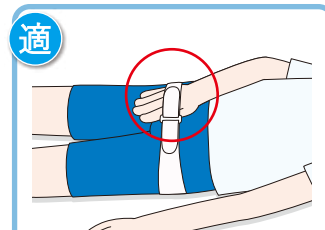


片手でバックルを持って、片方のベルトを1 cmほど引いて面ファスナーをとめます。

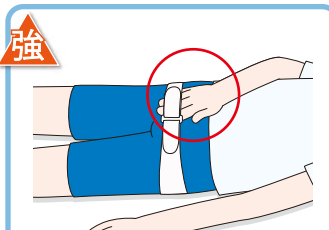


もう片方も同様に1 cmほど引いて面ファスナーをとめます。

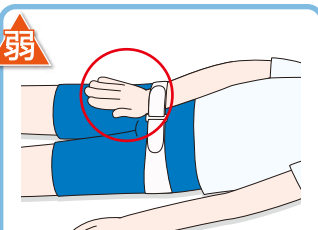
お尻を床につけて足を伸ばし、片手を差し込みます。



手首近くまで楽に入るのがほど良い強さの目安です。

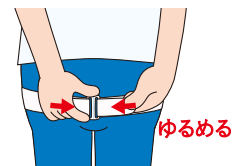


手首近くまで楽に入らないときは強すぎます。少しゆるめましょう。

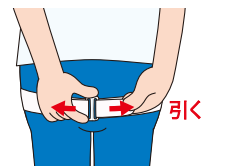


手首までらくらく入ってしまう場合はゆるすぎるので、もう少し密着させましょう。

ゆるみすぎないようバックルを押さえておきましょう。

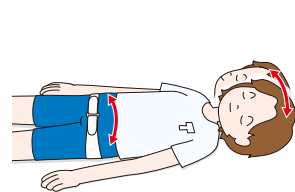


再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3mmゆるめてとめ直します。



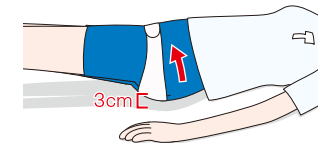
再度骨盤高位になって左右のベルトを片方ずつ2, 3mm引いてとめ直します。

4 左右のバランスを調整



手足を伸ばして目を閉じます。お尻を左右に揺らしたり、頭を揺らしたりします。

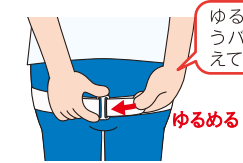
お尻を片方ずつ、3cmほど浮かせます。左右どちらかが重く感じないか確認します。



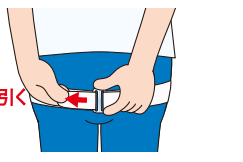
後ろで髪をむすんでいると、頭がまっすぐにならず正しく調整できません。ほどいておきましょう。

お尻を上げる重さに左右差を感じないときは、左右のバランスを調整する必要はありません。

左のお尻が重い感じがするときは・・・

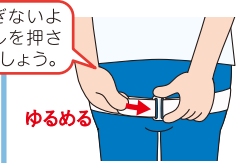


左側のベルトを2, 3mmゆるめてとめ直します。

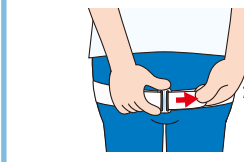


次に右側のベルトを2, 3mm引いてとめ直します。
再度どちらかを重く感じないか確認します。

右のお尻が重い感じがするときは・・・



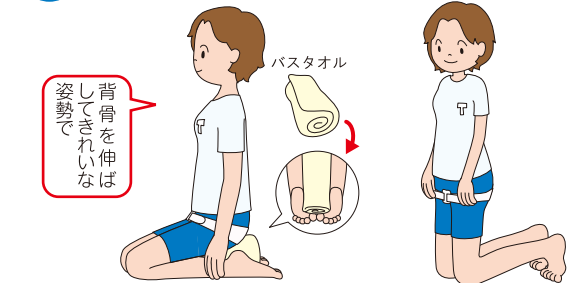
右側のベルトを2, 3mmゆるめてとめ直します。



次に左側のベルトを2, 3mm引いてとめ直します。
再度どちらかを重く感じないか確認します。

お尻を上げる重さに左右差を感じなくなるまで、繰り返し調整しましょう。

5 座って強さを確認

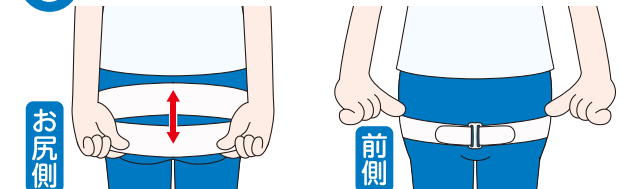


背骨を伸ばして、姿勢を整えましょう。

バスタオル

きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめましょう。

6 お尻側の高さを調整



お尻側

前側

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。