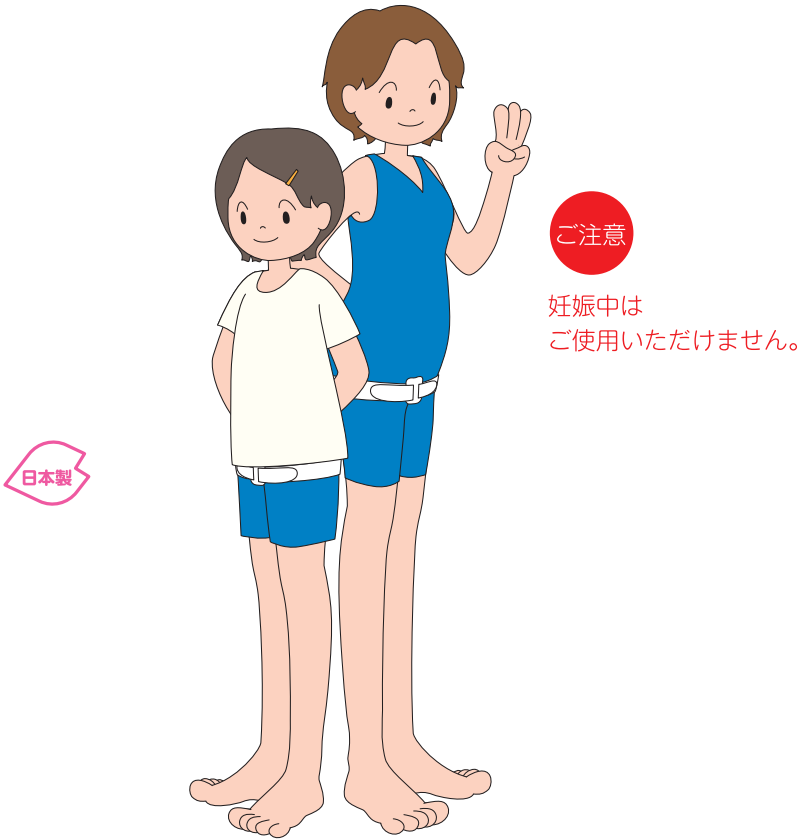


トコちゃんベルトⅢ



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。
- ※汗などで衣服に色がつうつ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。

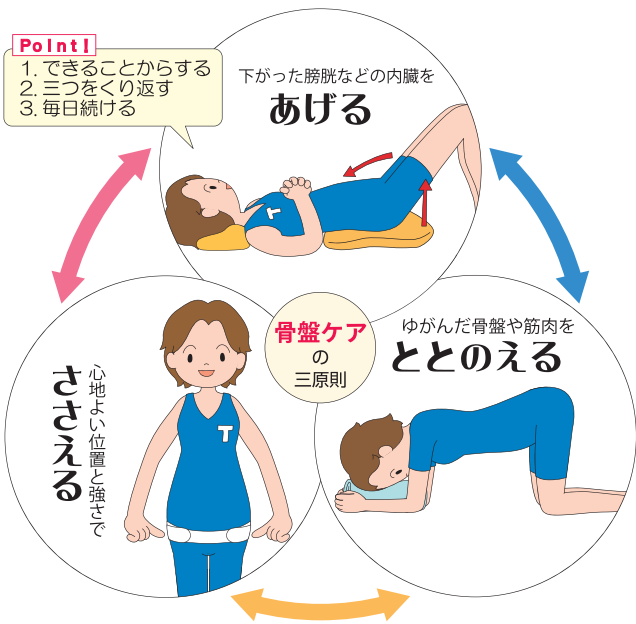


骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉



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。

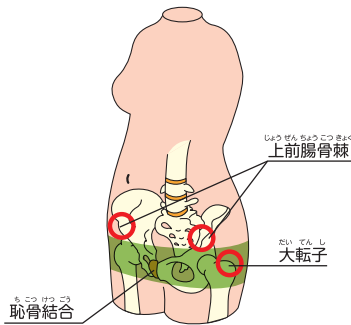
ととのえる ゆがんだ骨盤を整える体操をする



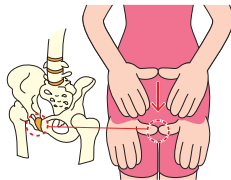
ベルトは太ももからお尻にかけての“一番太いところ”に巻きましょう

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

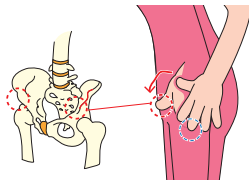
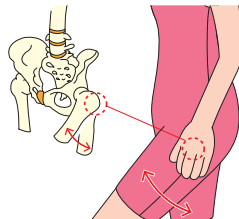


骨の各部分に触れてみよう



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。

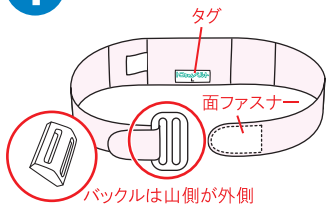


大転子のでっぱりには中指を当て、親指を上には伸ばすと腰骨に触れます。少し前かがみになって、腰骨を前にたどると、一番前にでっばっているのが上前腸骨棘（じょうぜんちようこつきよく）です。

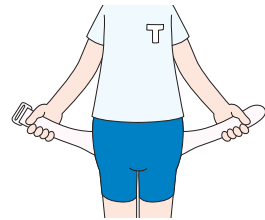
着用方法例

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、素肌に腹巻 → ベルト → ショーツの順序で着用しましょう。

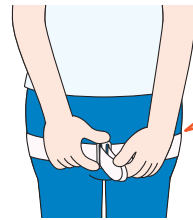
1 仮止め



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。

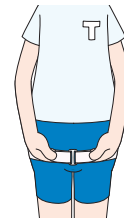


お尻にベルトを当てます。



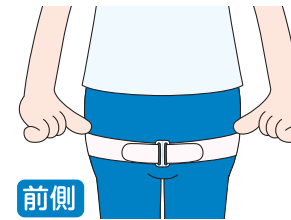
バックルは
体の真ん中に

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。



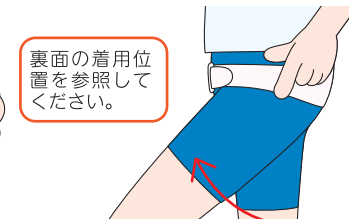
軽く開いて面ファスナーを仮止
めします。
※この状態で快適な強さで着けるこ
とはできません。

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。

足ぶみをしてみて、歩きにくく
ないかを確認します。

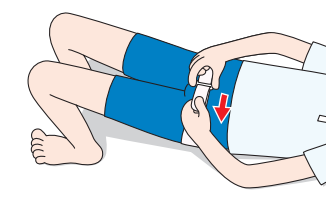
3 骨盤高位になって着用の強さを調整



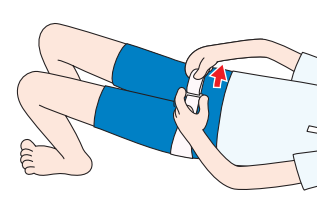
苦しいときはお尻
の下にクッションや
枕を入れましょう。

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。

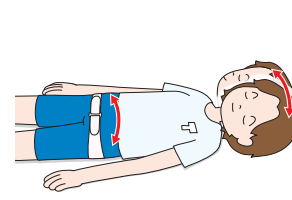


片手でバックルを持って、片方
のベルトを1 cmほど引いて面
ファスナーをとめます。



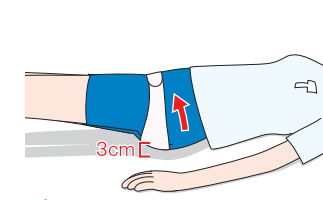
もう片方も同様に1 cmほど引
いて面ファスナーをとめます。

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。

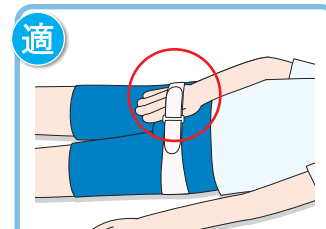
お尻を片方ずつ、3 cmほど浮
かせます。左右どちらかが重く
感じないか確認します。



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。

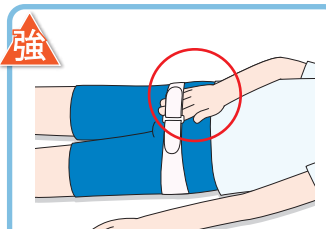
お尻を上げる重さに左右差を感じないときは、左
右のバランスを調整する必要はありません。

お尻を床につけて足を伸ばし、片手を差し込みます。



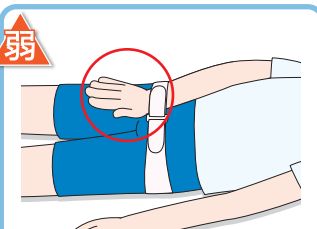
適

手首近くまで楽に入るのがほ
ど良い強さの目安です。



強

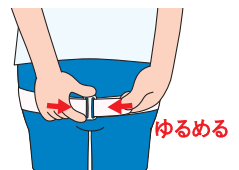
手首近くまで楽に入らないと
きは強すぎます。少しゆるめ
ましょう。



弱

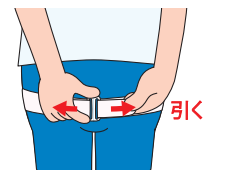
手首までくらくら入ってしまう
場合はゆるすぎるが多いの
で、もう少し密着させましょう。

ゆるみすぎないよ
うバックルを押さ
えておきましょう。



ゆるめる

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



引く

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

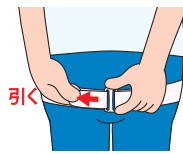
左のお尻が重い感じがする
ときは・・・



ゆるみすぎないよ
うバックルを押さ
えておきましょう。

ゆるめる

左側のベルトを2、3 mmゆる
めてとめ直します。

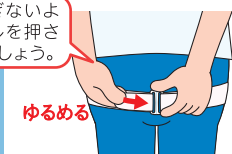


引く

次に右側のベルトを2、3 mm
引いてとめ直します。

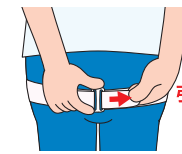
再度どちらかを重く感じ
ないか確認します。

右のお尻が重い感じがする
ときは・・・



ゆるめる

右側のベルトを2、3 mmゆる
めてとめ直します。



引く

次に左側のベルトを2、3 mm
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

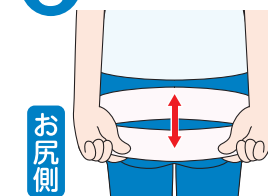


姿勢で
背骨を伸
ばしてき
れいな

バスタオル

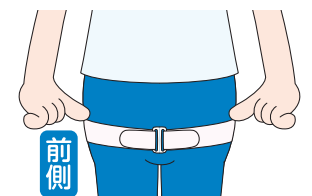
きつい場合は、膝立ちになって少しゆるめましょう。

6 お尻側の高さを調整



お尻側

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

※前側の高さが変わらない
よう注意しましょう。