

深い呼吸で、心もカラダもすっきり!!

tocoBreath®

トコブレス

浜松医科大学 産婦人科
金山 尚裕 教授 監修

……爽やかな……
ミントの香りつき!

妊娠・分娩時の呼吸循環の
安定を目指して!



商品内容・サイズ

- tocoBreath® 本体：シリコンゴム
約45×17×25(mm)
- 専用ケース：プラスチック
約48×21×39(mm)
- 分娩時誤飲防止ヒモ：ポリウレタン
- 使用説明書

専用ケース



tocoBreath® 本体

基本的な使用方法



1 tocoBreath®の形を確認する



2 tocoBreath®をくわえ、表面を
外側に出す



3 tocoBreath®を少しおさえて唇
に密着させる



4 まず口から息を長めに吐く
に密着させる



5 鼻から息を吸い込み、お腹～胸を
しっかりと膨らませる



6 5と4を繰り返す

※ 妊娠中のトレーニング・分娩時は無理せずに行う



V1.0TPOG



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 <http://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



専用ケースの開き方



専用ケースのへこみ中央を親指で押しな
がら開く

使用上の注意

- 妊娠中・分娩時はお腹に力が入りすぎ
ないようにご注意ください。
- tocoBreath®は常に清潔に取り扱っ
てください。
- 就寝時にはご使用にならないでくだ
さい。
- tocoBreath®に亀裂が生じた場合は
ご使用を中止してください。

※ 香りは1ヶ月前後で消失しますが、製
品の品質には問題ありません。

【ご使用後は…】

- 水もしくは中性洗剤などで洗い、十分
に乾かしてから専用ケースで保管して
ください。

誤飲防止ヒモの使用方法

1 誤飲防止ヒモをtocoBreath®
本体の右左の穴に通す

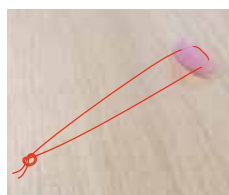


※実際のヒモは透明です。

2 下図のように、tocoBreath®
本体と専用ケースをつなぐ



※ 分娩時、誤飲が発生したと
きには引き抜いていただ
けるようお願いしてご使用
ください



ヒモの端を結んで輪にす
る



輪にしたヒモを専用ケー
スの持ち手に通す



専用ケースをくぐらせる

分娩時の呼吸補助

表面の誤飲防止ヒモの使用方法をよく読んでからご使用ください

ゆっくりと落ち着いて、深く長い呼吸を意識して行う

※体操用マイピーロとの併用がおすすめ

いきむタイミングがまだのとき



いきむタイミングがきたら...



呼吸をととのえ、陣痛のタイミングとともに、腹圧をかけて息を吐き出す

腹式呼吸のトレーニング

tocoBreath®をくわえ、ゆっくりと鼻から息を吸い上げる

※無理しない程度に、ゆったりした気持ちで行う



※裸足で行うのが理想的



お腹に力を入れながら、口から強く吐く

Point 7～10秒かけて息を吐ききる

※無理しない程度に行う

tocoBreath®をくわえ、体操用マイピーロなどと一緒に呼吸を続けながら、腹筋に力を入れて行う

Point 息を吐ききる

足をそろえる方法



片足をあげる方法



出産後のトレーニングに！

妊娠中の呼吸法のトレーニング

tocoBreath®をくわえ、ゆっくりと鼻から息を吸い上げる

Point 最初は5秒を目安に。慣れれば10秒くらい

※無理しない程度に、ゆったりとした気持ちで行う



口から、深く、長く息を吐く

Point 最初は7秒を目安に。慣れれば10秒くらい

朝・昼・お休み前に！

ウォーキング

tocoBreath®をくわえてウォーキングをすることで心もからだもすっきり



1日30分を目安にウォーキングタイムを！

ヨガ ネコの体操など

基本姿勢



背中を反らせる



背中を丸める



ゆったりと呼吸とともに！
反らせる姿勢をとりながら、鼻から息を吸う

- ① 基本姿勢になり、口から息を吐きながら、肩・首・背中を脱力
- ② 鼻から息を吸いながら背中を丸める
- ③ ①に戻る
- ④ 鼻から息を吸いながら背中を反らせる

①～④それぞれ10秒を目安に繰り返す



tocoBreath®をくわえ、呼吸に合わせてスクワットや腰回しなどを行う
一緒にトコちゃんベルトや体操用マイピーロを使うのがおすすめ