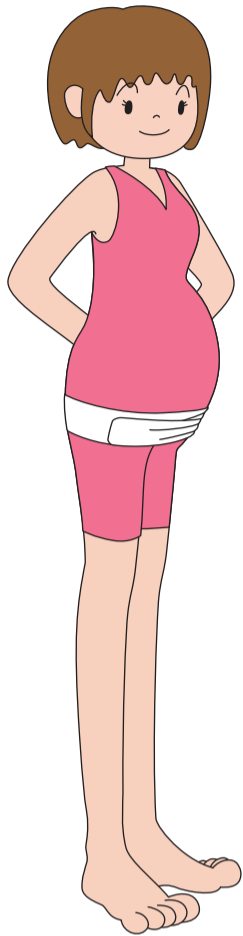


面ファスナーで簡単装着！ダブル巻きや就寝時のケアに

# トコちゃんアンダーベルト RENEW



**【品質】**

表面：ポリエステル  
裏面：ナイロン・ポリウレタン

※開封後の交換・返品はお受け  
できませんので、ご注意ください。

※開封前の交換・返品は、購入  
先にお問い合わせください。

日本製

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



＜アンダーベルト RENEW 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。
- ※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。

＜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。
- ※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。
- ※アイロンは使用しないでください。
- ※洗濯後は形を整えてから、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。



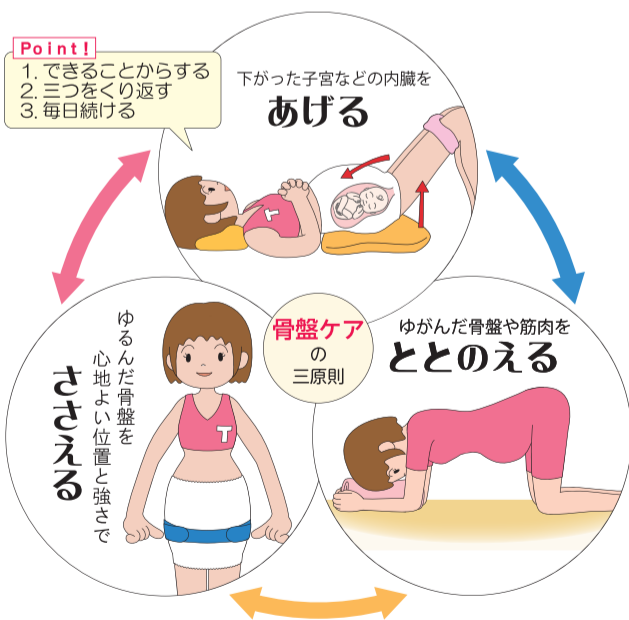
骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

## 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** トコちゃんベルトを使って、ゆるんでいる骨盤を支える

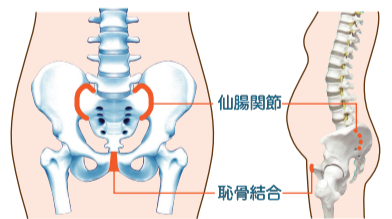
**ととのえる** ゆがんだ骨盤を整える体操をする



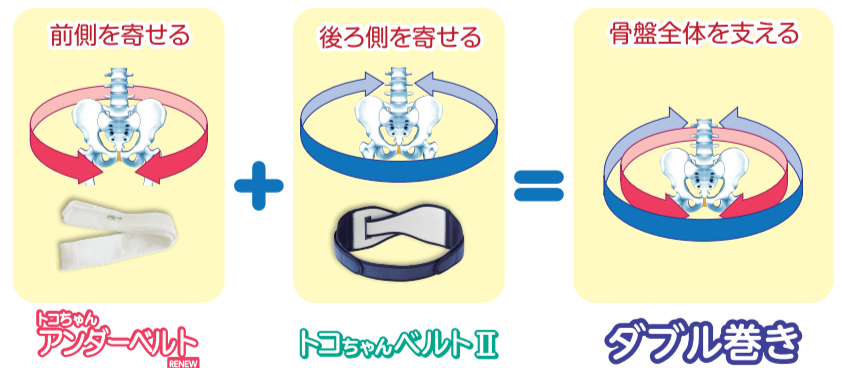
### 妊娠後期からはダブル巻き！

ダブル巻きとは、**トコちゃんベルト**と**アンダーベルトRENEW**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！

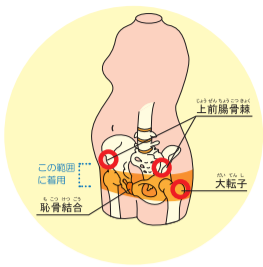
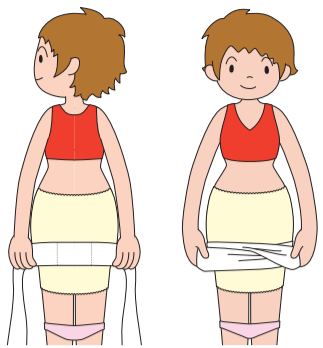
\* トコちゃんベルトII



ゆるんだ骨盤の後ろ側を支え、腰を安定させるベルトです。

妊娠初期～中期と産後2ヶ月以降はこれ1本でOK！骨盤ケアのメインアイテムとして長くお使いいただけます。

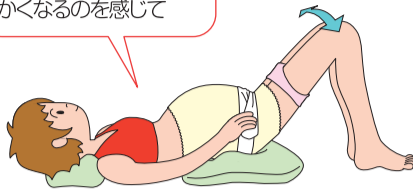
## 着用方法例 1 後ろ→前（恥骨側を寄せて支える）



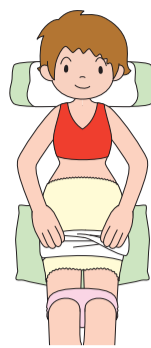
骨盤高位になるのがつらい方は動画でご紹介している方法を参考にしてください。



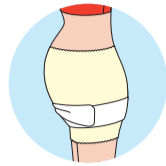
お腹がフワリやわらかくなるのを感じて



お尻を寄せながら



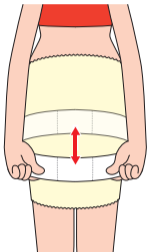
引きすぎに注意



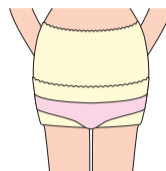
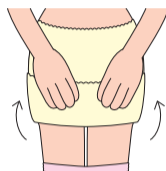
**1** 素肌に腹巻を着けます。アンダーベルトRENEWを後ろから前に回し、面ファスナーを軽くとめます。（仮止め）

**2** 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右に膝をゆらしたり、安静にしたりを繰り返します。）アンダーベルトRENEWにゆるみができます。

**3** ゆるみができた分だけそっと引き、面ファスナーをとめ直します。



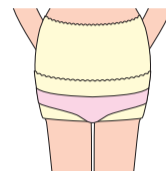
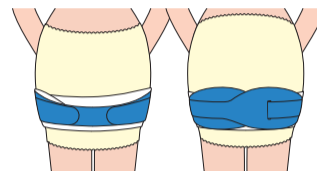
**4** ベルトを上下に動かして、気持ちの良い高さにお尻側を合わせます。



**5** 腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。

### <ダブル巻きをする場合>

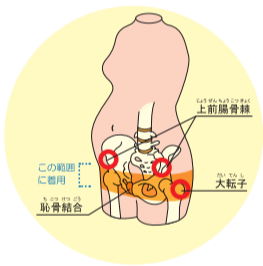
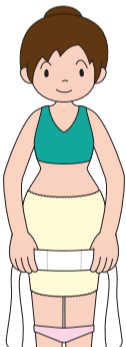
**4**の次に、着用方法に従ってトコちゃんベルトIIまたはIを着けます。腹巻を折り上げて、ショーツをはいて完成です。



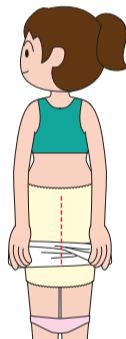
前

後

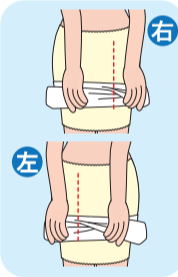
## 着用方法例 2 前→後ろ（お尻側を寄せて支える）



中央



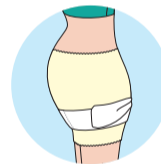
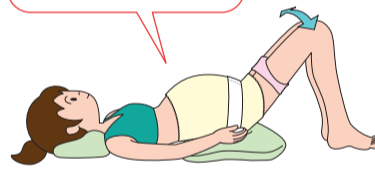
気持ちの良い位置を探しましょう



骨盤高位になるのがつらい方は動画でご紹介している方法を参考にしてください。



お腹がフワリやわらかくなるのを感じて

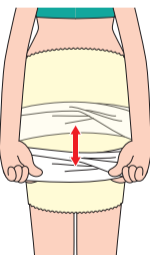


**1** 素肌に腹巻を着けます。アンダーベルトRENEWを前から後ろに回し、着用位置を確認します。

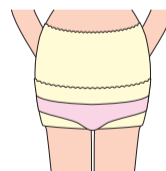
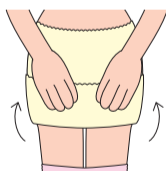
**2** 左右のベルトを持ち替え、気持ちの良い場所でゆるみを取るように軽く引き、面ファスナーを軽くとめます。（仮止め）

**3** 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右に膝をゆらしたり、安静にしたりを繰り返します。）アンダーベルトRENEWにゆるみができます。

**4** ゆるみができた分だけそっと引き、面ファスナーをとめ直します。



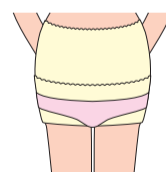
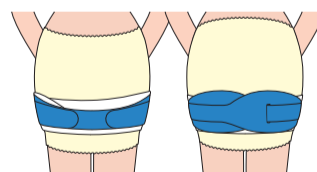
**5** ベルトを上下に動かして、気持ちの良い高さにお尻側を合わせます。



**6** 腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。

### <ダブル巻きをする場合>

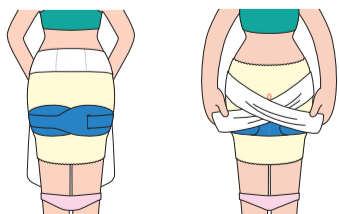
**5**の次に、着用方法に従ってトコちゃんベルトIIまたはIを着けます。腹巻を折り上げて、ショーツをはいて完成です。



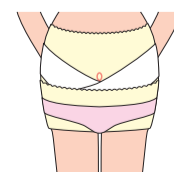
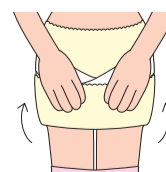
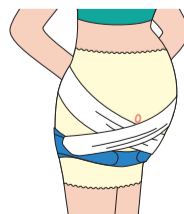
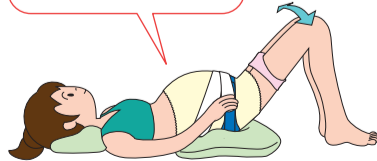
前

後

## こんな使い方も！ お腹を支え上げる（妊婦帯として）



お腹がフワリやわらかくなるのを感じて



**1** 着用方法に従ってトコちゃんベルトIまたはIIを着けます。アンダーベルトRENEWを腰にあて後ろから前に回し、軽くとめます。

**2** 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右に膝をゆらしたり、安静にしたりを繰り返します。）ベルトにゆるみができます。

**3** ゆるみができた分だけそっと引き、面ファスナーをとめ直します。

**4** 腹巻を折り上げ、ショーツをはいて完成です。