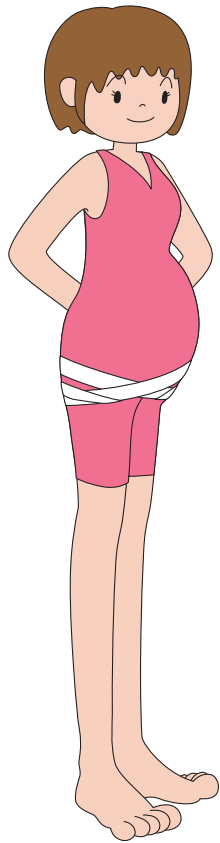


妊娠初期から産後まで すこやかなからだを保つ骨盤ケア

トコちゃんアンダーベルト

トコちゃんベルトとのダブル巻きに 就寝時の骨盤ケアに

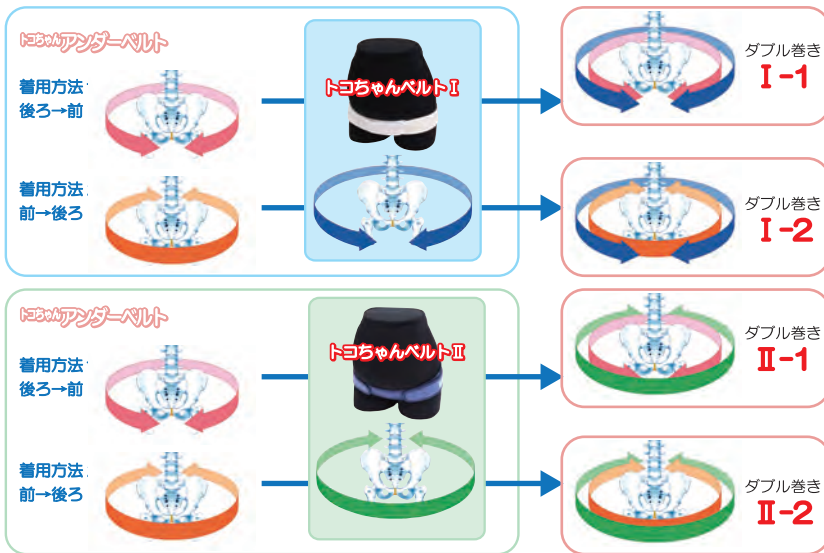


※開封後の交換・返品はお受け
できませんので、ご注意ください。
※開封前の交換・返品は、購入
先にお問い合わせください。

TOJA09

ダブル巻きであなたに
ピッタリの骨盤ケアを！

どの着け方が適しているかはDVD
「必勝安産！骨盤ケア
ではつつまタニティ
ライフ」またはHPを
ご覧ください。



＜洗濯時の注意＞

- ※必ず洗濯ネットに折りたたんで入れて、洗濯してください。
- ※乾燥機のご使用はお控えください。
- ※暖房器具を使った乾燥は、危険ですとおやめください。
- ※製品の特性上、洗濯時に伸びた形になりますが、使用に差し支えはありません。洗濯後は、幅を広げるように形をととのえて干してください。



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

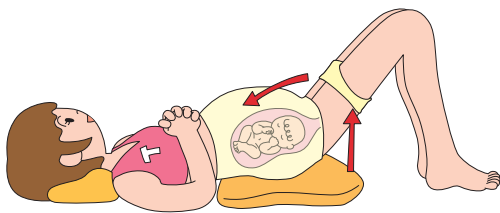
有限会社 青葉 <http://toco-chan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



ベルトは骨盤高位で着用しましょう

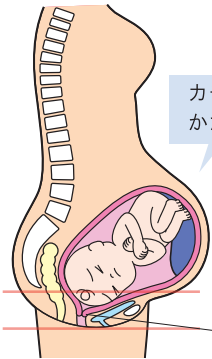
床から 15 ～ 20cm※の高さを保てるように、お尻の下に本
や座布団などを敷き、立て膝の状態で仰向けに寝た姿勢です。
※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。

骨盤ケアで…



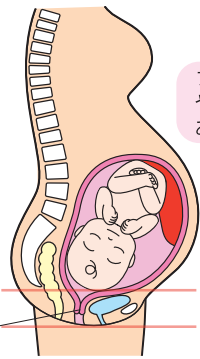
改善 !!

骨盤高位のままトコちゃんベル
トを着けると、子宮やその他の
内臓が正しい位置に保たれます



【ベルト着用前】

- 骨盤の下側が開き、内臓が下がる
と、骨盤はさらに開きます。
- 子宮やその他の内臓が下がること
で、子宮頸管が短くなりがち。
- お腹が張りやすくなります。



【ベルト着用後】

- 骨盤をささえることで、骨盤の下
側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないの
で、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。

カチカチの
かたいお腹

フンワリ
やわらかい
お腹

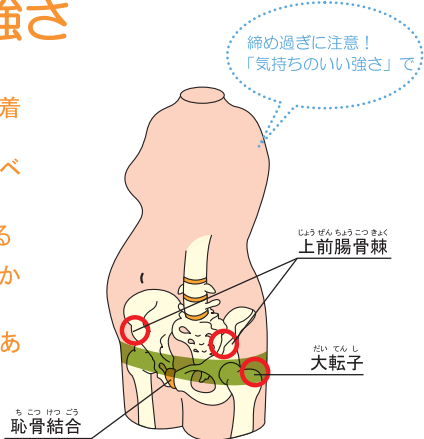
子宮頸管



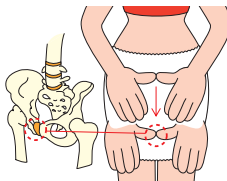
着用位置と強さ

骨盤輪をしっかり支えるには着
用位置が重要です。

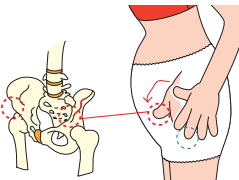
- ①大転子の横の出っ張りにベル
トがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかか
らない
- ④座った時、ベルトが折れあ
がらない



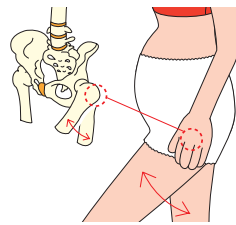
大転子・上前腸骨棘・恥骨結合 の見つけ方



その手を水平に横へ移動させます。片足ず
つかかたとを上げると、掌の中で動く丸い
でっぱりが**大転子**です。



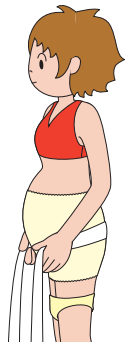
両手の親指をおへそに当て、少し押さえな
がら降ろして行くと、骨に当たります。こ
の中央が**恥骨結合**です。



大転子のでっぱりに中指を当て、親指を上
に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**です。

着用方法 1 後ろ→前（恥骨側を寄せてささえる）

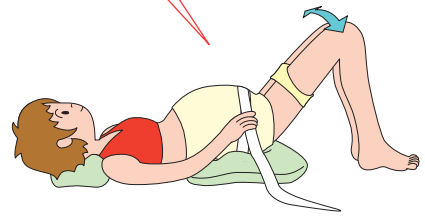
トコちゃんアンダーベルトは、ゆるみを取るとき引きすぎないことがポイント。シワが寄らないくらいの力で引きましょう。



裏面の着用位置を参照してください。



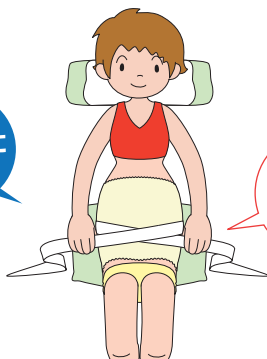
お腹がフンワリやわらかくなるのを確かめましょう。



1 素肌に腹巻を着けます。ベルトを後ろから前に回します。この時ベルトは水平かやや後ろ上がりになります。

2 着用位置を確認したら、締め付け注意しながら片手でベルトを持ち、骨盤高位の姿勢をとります。

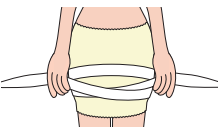
3 左右のベルトを持ち替え、5分ほど横になります。（ゆったりと左右のひざを揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。）ベルトにゆるみができます。



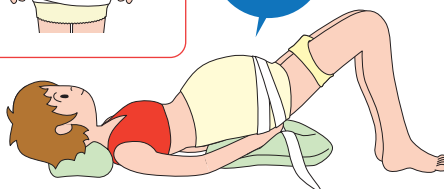
引きすぎに注意

キュッと
お尻を
寄せながら

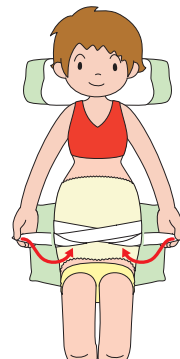
後ろから見たところ
上下のベルトに少し隙間
ができるように



引きすぎに
注意



伸びたメッシュが縮みながらゆっくり締まってきますので、着けた直後は締まった感じがしなくても大丈夫です。



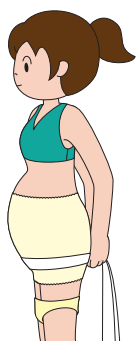
4 ゆるみができただけそっとベルトを引きます。

5 ベルトを後ろに回し、左右を持ち替えます。ゆるみを取るように軽く引きます。

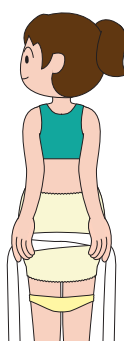
6 ベルトの端を適当なところに挟み込みます。この上からトコちゃんベルトⅠまたはⅡを着けるとダブル巻きになります。

着用方法 2 前→後ろ（お尻側を寄せてささえる）

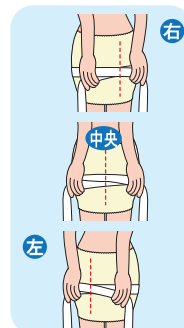
トコちゃんアンダーベルトは、ゆるみを取るとき引きすぎないことがポイント。シワが寄らないくらいの力で引きましょう。



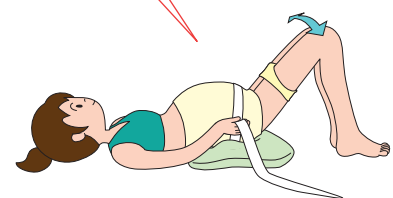
裏面の着用位置を参照して下さい。



気持ちのいい位置を探しましょう



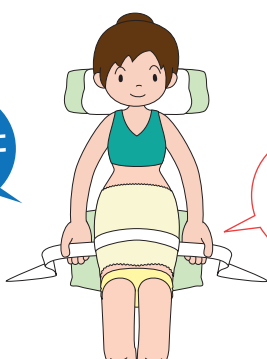
お腹がフンワリやわらかくなるのを確かめましょう。



1 素肌に腹巻を着けます。ベルトを前から後ろに回し、締め付け注意しながら着用位置を確認します。

2 左右のベルトを持ち替え、気持ちのいい場所でゆるみを取るように軽く引きます。

3 骨盤高位の姿勢で5分ほど横になります。（ゆったりと左右のひざを揺らしたり、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。



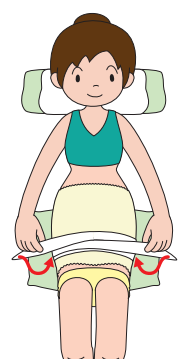
引きすぎに注意

キュッと
お尻を
寄せながら

引きすぎに注意



伸びたメッシュが縮みながらゆっくり締まってきますので、着けた直後は締まった感じがしなくても大丈夫です。



4 ゆるみができただけそっとベルトを引きます。（**2**で見つけた気持ちのいい位置で）

5 前で左右のベルトを持ち替え、ゆるみを取るように軽く引きます。

6 ベルトの端を適当なところに挟み込みます。この上からトコちゃんベルトⅠまたはⅡを着けるとダブル巻きになります。