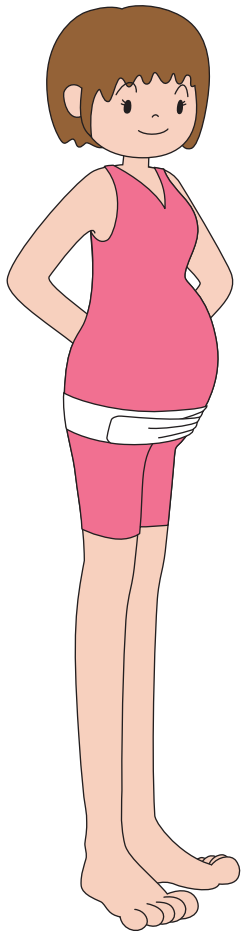


妊娠初期から産後まで 健やかな体を保つ骨盤ケア

トコちゃんアンダーベルト RENEW

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。

<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。
- ※湿疹などが出た場合は速やかに使用を中止してください。
- ※面ファスナーを横に引っ張って外すと生地が毛羽立ち、着さ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。

<洗濯時の注意>

- ※漂白剤の使用、乾燥機やアイロン、暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※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てください。
- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※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整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

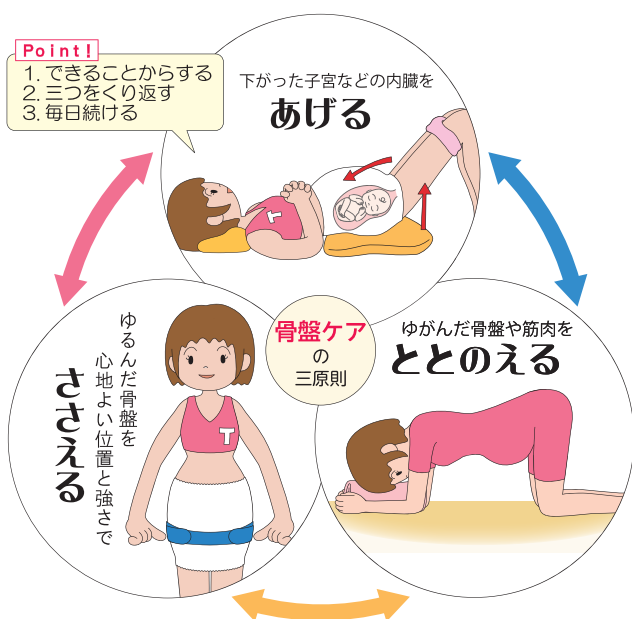
トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <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、下がった内臓を元の位置に上げて、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
※寝てひざを立て、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 ゆがんだ骨盤をととのえる体操をする

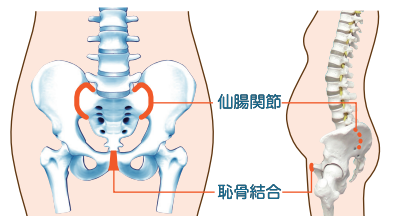


妊娠後期からはダブル巻き！

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！

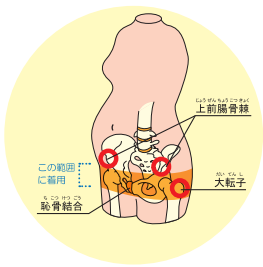
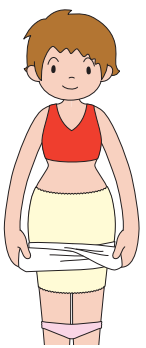
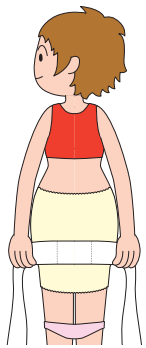
* トコちゃんベルトII



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。

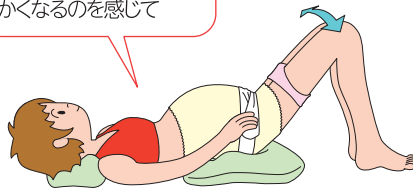
着用方法例 1 後ろ→前（恥骨側を寄せて支える）



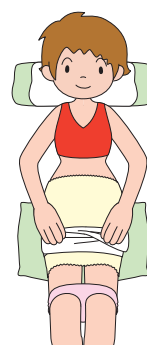
骨盤高位になるのがつらい方は動画でご紹介している方法をお試しください



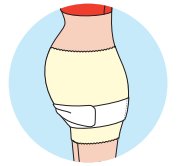
お腹がフワリやわらかくなるのを感じて



お尻を寄せながら



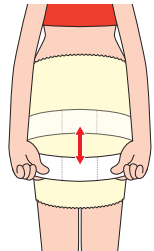
引きすぎに注意



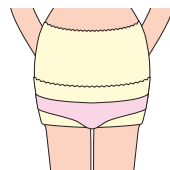
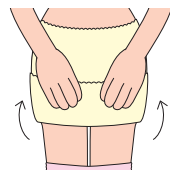
1 素肌に腹巻を着けます。アンダーベルトRENEWを後ろから前に回し、面ファスナーを軽くとめます。（仮止め）

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。



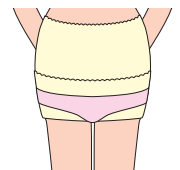
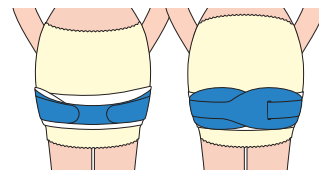
4 ベルトを上下に動かして、気持ちの良い高さにお尻側を合わせます。



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>

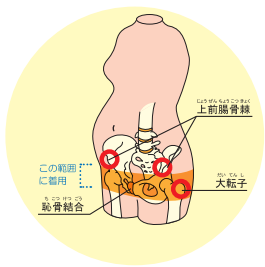
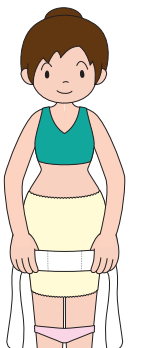
4 の次に、着用方法に従ってトコちゃんベルトⅡを着けます。腹巻を折り上げて、ショーツをはいて完成です。



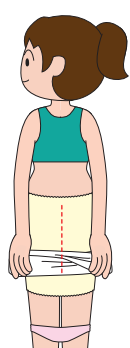
前

後

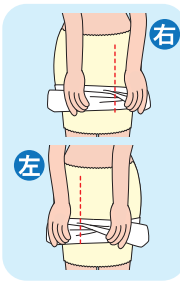
着用方法例 2 前→後ろ（お尻側を寄せて支える）



中央



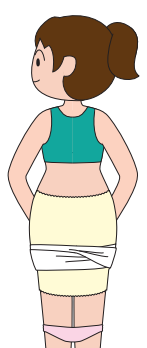
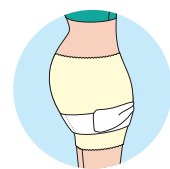
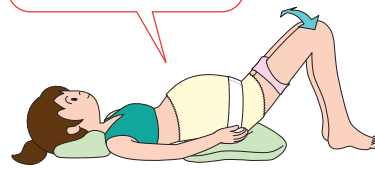
気持ちの良い位置を探しましょう



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お試しください



お腹がフワリやわらかくなるのを感じて

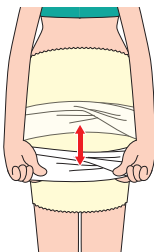


1 素肌に腹巻を着けます。アンダーベルトRENEWを前から後ろに回し、着用位置を確認します。

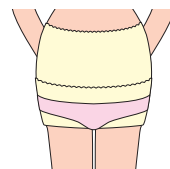
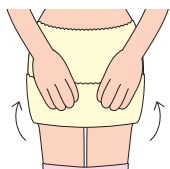
2 左右のベルトを持ち替え、気持ちの良い場所でゆるみを取るように軽く引き、面ファスナーを軽くとめます。（仮止め）

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。



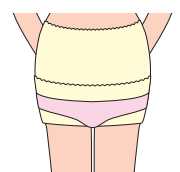
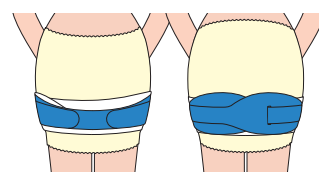
5 ベルトを上下に動かして、気持ちの良い高さにお尻側を合わせます。



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>

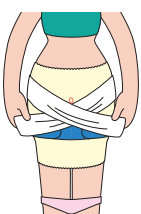
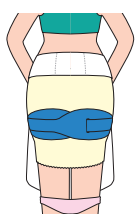
5 の次に、着用方法に従ってトコちゃんベルトⅡを着けます。腹巻を折り上げて、ショーツをはいて完成です。



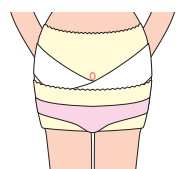
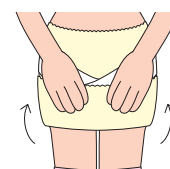
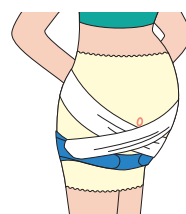
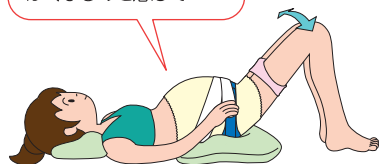
前

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。