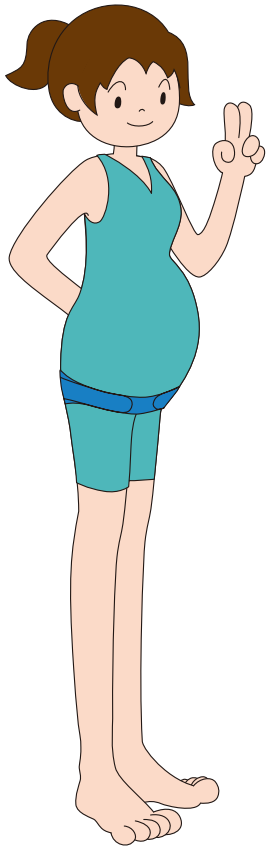


妊娠初期から産後まで すこやかなからだを保つ骨盤ケア

トコちゃんベルトⅡ

腰痛 股の付け根・お尻などの痛み

尿漏れ 子宮脱 子宮下垂 早産予防



<トコちゃんベルト使用時の注意>

- ※素肌には直接着けず、必ず綿素材の腹巻などの上に着用してください。
- ※肌の弱い方は湿疹などが出る場合があります。その際は速やかに使用を中止してください。
- ※就寝時は基本的に外していただいて構いませんが、寝返りが打てない、いったん寝たら起き上がれないなどの場合には着用をお勧めします。就寝時の使用には必ず「ズレ防止パーツ」をご使用ください。
- ※ベルトを外す際は、マジックテープ部分を横に強く引っ張って外すと生地が毛羽立ち、マジックテープ部分の着きが悪くなる原因となります。丁寧に扱っていただくと、ベルトは長くご使用いただけます。
- ※ベルトを使用していない間は、マジックテープ部分を止めて、休めて（保管して）おいてください。

トコちゃんベルトは、こまめなお洗濯でより気持ちよくお使いいただくことができます。

<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。
- ※マジックテープ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、マジックテープ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。



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>

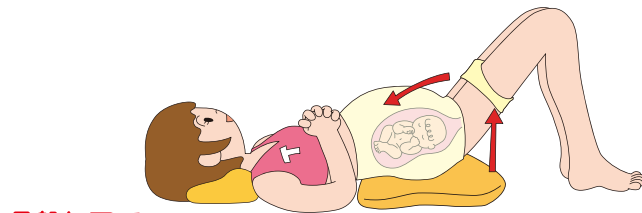
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

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。

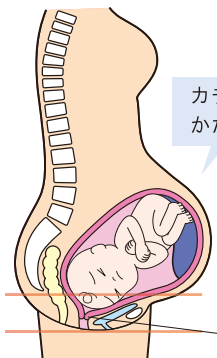
※妊婦さんの場合は、無理のない高さにしましょう。



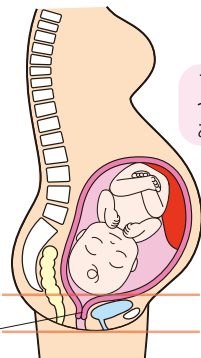
骨盤ケアで…

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



カチカチのかたいお腹



フワフワやわらかいお腹

【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と、子宮頸管が短くなります。
- お腹が張りやすくなります。

【ベルト着用後】

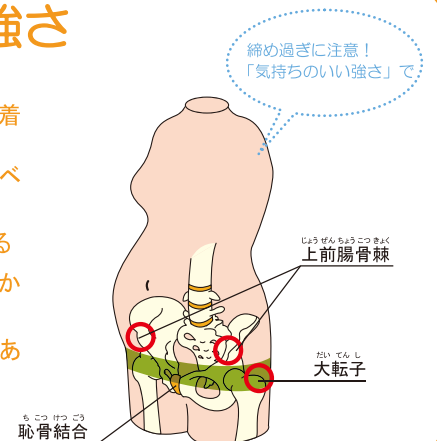
- 骨盤をささえることで、骨盤の下側が開きません。
- 子宮やその他の内臓が下がらないので、子宮頸管は短くなりすぎません。
- お腹が張りにくくなります。



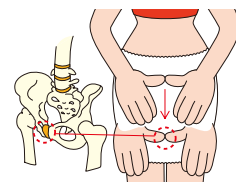
着用位置と強さ

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

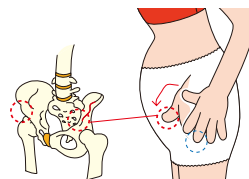
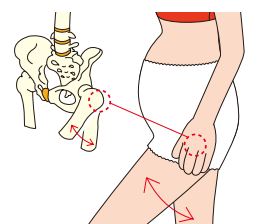
- ①大転子の横の引っ張り力にベルトがかかる
- ②恥骨結合にベルトがかかる
- ③上前腸骨棘にベルトがかからない
- ④座った時、ベルトが折れあがらない



大転子・上前腸骨棘・恥骨結合の見つけ方



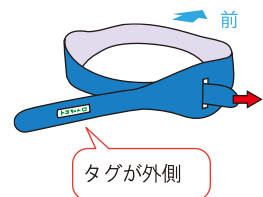
両手の親指をおへそに当て、少し押さえながら降ろして行くと、骨に当たります。この中央が恥骨結合です。



大転子のどっぴりに中指を当て、親指を上へ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、一番前にどっぴっているのが上前腸骨棘です。

着用方法

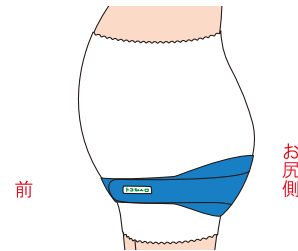
1 仮止め



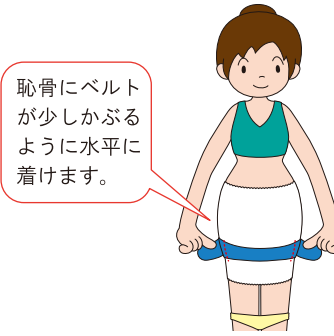
ベルトを穴に通して輪にします。



素肌に腹巻を着けます。
座って足からベルトを通します。

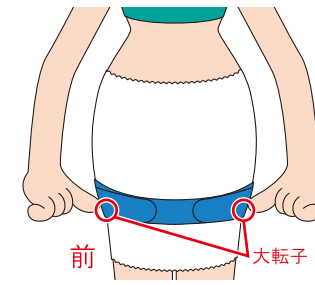


幅の広い側がお尻側、狭い側が前です。
※前後を間違えないようご注意ください。
製品が傷むだけでなく、身体にもよくありません。



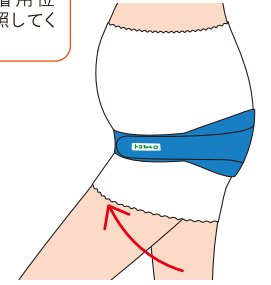
恥骨にベルトが少しかぶるように水平に着けます。
サイドの縫い目が左右均等になるように位置をととのえます。
マジックテープを止めます。

2 着用位置を確認



ベルトが、恥骨と大転子を通っているか確認します。

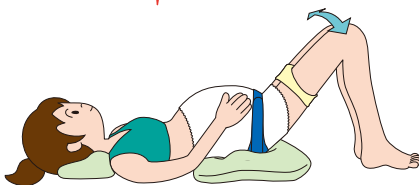
裏面の着用位置を参照してください。



足ぶみをしてみて、歩きにくいかなを確認します。

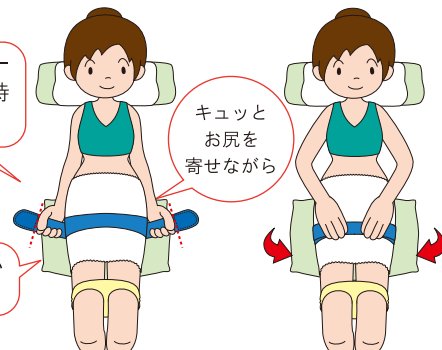
3 骨盤高位になって子宮をあげる

お腹がフンワリやわらかくなるのを感じましょう。



5分ほど横になります。
(ゆったりと左右にひざを揺らしたり、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。

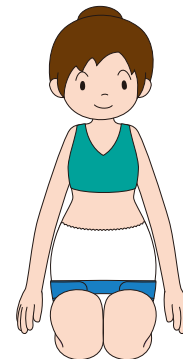
マジックテープの内側を持ちましょう。



強く引かないで!

ゆるみができた分だけそっとベルトを引きます。
お尻にぴたぴたと密着させてテープを止めます。

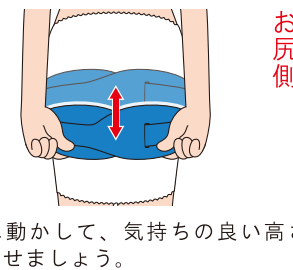
5 座って強さを確認



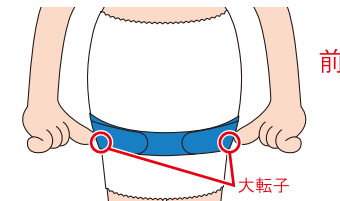
背骨を伸ばして正しい姿勢で

きつい場合は、再度骨盤高位になって少しゆるめましょう。

6 お尻側の高さを調整

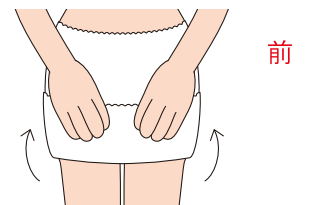


上下に動かして、気持ちの良い高さに合わせましょう。

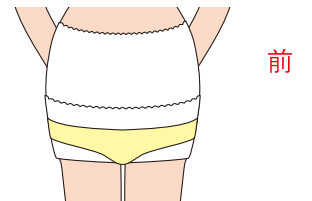


※前の高さが変わらないよう注意しましょう。

8 ショーツを着用



腹巻を折り上げます。

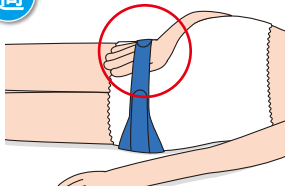


その上にショーツを着けます。
※ベルトの上ラインを超えないショーツをはきましょう。

4 着用の強さを調整

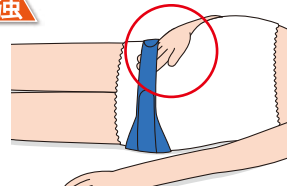
お尻を床につけ足を伸ばし、片手を差し込みます。

適



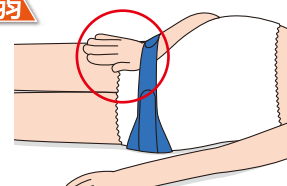
手首近くまで楽に入るのが程よい強さです。

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

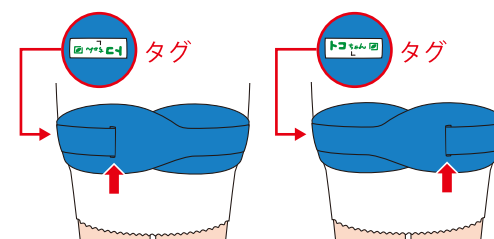


手首までらくらく入ってしまう場合はゆるすぎる人が多いので、もう少し密着させましょう。



フラフラする場合は

ベルトの穴を反対にする方法もお試し下さい。

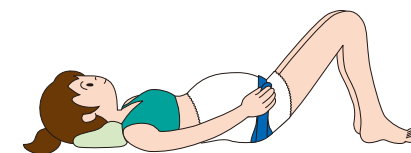


穴を左にして着用した場合、タグが上下逆になりますが、間違いではありません。



ベルトを外すときは

必ず寝た状態で外してください。



※立って外すと、急激に骨盤が緩んで内臓下垂などを招いたり、ふらつきなどを感じる場合があります。

- O脚の方は、ベルトでお尻を下からすくい上げるように着けましょう。
- X脚の方はお尻をすくいあげず、横から見てベルトが水平になるように着ける方が気持ちのよい人もあります。
- ベルトの後ろを上にはずらすと、外さずにトイレをすませることが出来ます。元に戻すときは、ベルトとお尻のあいだに手を入れてお尻のお肉をベルトの中ですくい上げます。
- 恥骨にゆるみが出たときや、出産～産後2週間まではダブル巻きをしましょう。