



人生の質を高める “まるまる育児”は胎児期から

演者1 池田 匠美 先生 自由が丘 母と子の みひかるサロン & 助産院 院長 助産師
～母子の体と心もまるく、その秘訣は胎児から～

演者2 高島 隆太郎 先生 タカシマデンタルクリニック 院長 歯科医
きれいな歯並びと、
健康な体を育てるための歯科医師の視点

座長 渡部 信子 先生 (トコ助産院 院長 トコ・カイロプラクティック学院 学院長)

初回配信：2020年11月22日(日)



— 目 次 —

人生の質を高める “まるまる育児” は胎児期から

座長のご挨拶

トコ助産院 院長 トコ・カイロプラクティック学院 学院長 **渡部 信子** ----- 2

座長 / 演者経歴----- 3

演題1 ～母子の体と心もまるく、その秘訣は胎児から～

自由が丘 母と子の みひかるサロン & 助産院 院長 助産師 **池田 匠美** ----- 5

演題2 きれいな歯並びと、健康な体を育てるための歯科医師の視点

タカシマデンタルクリニック 院長 歯科医 **高島 隆太郎** ----- 13

●発行所 有限会社 青葉
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
<https://tocochoan.jp/>



座長からのごあいさつ

コロナ禍を、強くしなやかに

トコ助産院 院長 トコ・カイロプラクティック学院 学院長
有限会社トコ企画 代表 渡部信子

今年は新型コロナウイルス感染拡大で息苦しい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。病院勤務者は疲労困憊し、自営業者は八方塞がりの方も多いと報じられていますが、私もセミナー受講生が激減し流会が続き、東奔西走することも激減しました。そのため、自宅でじっくりと整体施術をしたり、母子に向き合って楽しくケアしたりと、Go To トラベルならぬ“Go To 施術”の機会が増えました。

本日の講師 池田匠美先生も、教室参加者が減ったことにより収入も激減。お部屋を半分に減らし、なんとかサロン・助産院を維持しているそうです。私が尋ねればそのように答えますが、普段はそんなことは、おくびにも出しません。まさに「肝っ玉母さん、お産婆さん」の鑑のような人です。

そんな池田先生には大都会の厳しい育児環境の中で母子と向き合いながら、長年にわたって続けているベビーサイン・骨盤ケア・まるまる育児の様子についてお話していただきます。

高島隆太郎先生と私はSNSで知り合った空手仲間です。驚いたのは第2子の名がトコちゃん！名付けた理由はトコちゃんベルトの大ファンだからだそうです。昨年の秋から月1回ほど空手を楽しんでいるうちに、コロナ禍に突入。息苦しい日々が続いた4月下旬、歯並びと第2頸椎の歯突起に関する丸茂義二先生の論文を教えてくださいました。

それを読んで私は長年の謎が一気に解け「ついに出了！」とガッツポーズ！なぜなら、画像診断技術が普及・進歩している現代ですから、「きっと近いうちに頸椎の異変に関する発表があるに違いない」と思っていたからです。

一方、高島先生は「コロナ以上のショック」と。自分達が長年行ってきた歯列矯正治療や指導は、対症療法に過ぎなかったと分かり、落ち込んでしまったそうです。でも、私と高島先生との意見は一致しました。つまり「健康な骨格や口腔機能を育てるには、胎児期から良い姿勢で、第2頸椎を変形させることなく育てることが大切。そのためには、妊娠中の骨盤ケアや生後すぐからの“まるまる育児”が効果的なのではないだろうか？」ということです。

学会も講演会もオンライン開催が激増し、お陰で育児中の方や、交通の便の悪い地域にお住いの方も、聴講できる機会が増えました。便利になった面もあれば、生活のしかたや価値観の見直しも進みました。

コロナ禍による様々な苦難はまだまだ続くでしょうが、感染拡大がいつまでも続くなんてことはありません。苦しかったこの年を生き抜いた力で、腹を据えて、これからも強くしなやかに生き抜きましょう。

座長経歴

トコ助産院 院長 トコ・カイロプラクティック学院 学院長 **渡部 信子**

1971(昭和46)年 3月 京都大学医学部附属看護学校 卒業
1972(昭和47)年 3月 同 助産婦学校 卒業
1972(昭和47)年 4月 同 病院就職
1998(平成10)年 3月 産科分娩部・未熟児センター婦長を経て同病院 退職
1998(平成10)年 4月 京都にて「健美サロン渡部」開業
2001(平成13)年 12月 トコ・カイロプラクティック学院有限会社設立
2002(平成14)年 9月 母子整体研究会設立、代表をつとめる
2005(平成17)年 6月 母子整体研究会 NPO認証 代表理事をつとめる
2011(平成23)年 1月 上記退任
2014(平成26)年 7月 京都トコ会館オープン、トコ助産院開院
各種セミナーや商品開発、執筆に力を注ぐ日々

主な著書

『骨盤メンテ』シリーズ 日経BP社 2007年～2012年
『トコちゃん先生の骨盤妊活ブック』筑摩書房 2012年7月
『赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本』すばる舎 2013年12月
『骨盤メンテバイブル』トコ企画 2015年2月
『赤ちゃん発達応援まるまる育児バイブル』トコ企画 2017年10月
『赤ちゃん発達応援まるまる育児バイブル 第2版』トコ企画 2019年10月 など

演者経歴

自由が丘 母と子の みひかるサロン&助産院 院長 助産師 池田 匠美 先生

- 1996(平成8)年 日本赤十字看護大学(助産課程)卒業
- 1996(平成8)年 成田赤十字病院 産婦人科
- 1999(平成11)年 育良クリニック(東京都目黒区)
- 2003(平成15)年 出産育児のため退職
- 2006(平成18)年 世田谷新生児訪問助産師/出張母乳ケア
- 2009(平成21)年 自由が丘みひかるサロン(母子の健康スクール)開設
- 2011(平成23)年 母乳ケア助産院 併設

トコ・カイロプラクティック学院 総合1級
トコちゃんベルトアドバイザー
マスターベビーサイン講師 (日本ベビーサイン協会)

◎自身の子育て以降は、保健指導中心に復帰。
ベビーサイン、スリング、まるまる育児講座など実施中。

タカシマデンタルクリニック 院長 歯科医 高島 隆太郎 先生

- 2007(平成19)年 大阪歯科大学大学院 口腔衛生学講座博士課程修了
- 2008(平成20)年 大阪府箕面市にてタカシマデンタルクリニック開設
- 2018(平成30)年 大阪歯科大学非常勤講師
- 2019(平成31)年 0歳からの健口長寿研究会 副会長就任

所属学会・スタディーグループ
MIOS小児歯科臨床研究会、日本口腔衛生学会、日本口腔筋機能療法学会、所属

講演活動

- 2017(平成29)年
池田ハイジニストステーション/『子どもの発達を視野に入れた口腔機能の育成について』
- 2017(平成29)年
D-Nサポート研修会(歯科衛生士と管理栄養士による歯科と栄養を学ぶ研修会)/『歯科からみた子どもの発達』
- 2019(平成31)年
・0歳からの健口長寿研究会にてセミナー講師として定期的に講演を行う
・スタディーグループHygeia講演/『歯科から子どもの育ちを考える』
その他、自院や近隣の子育て広場にて定期的に歯科から子育て支援に関する教室を開催中

著書・共著

全身に目を向けて、変わる、広がる 子どもの口腔機能を育む取り組み / 歯科衛生士
ブックレットvol.2 クインテッセンス出版(2019)



演題 1

～母子の体と心もまるく、 その秘訣は胎児から～

自由が丘 母と子のみひかるサロン&助産院 院長 助産師 池田匠美

1. 骨盤ケアとの出会い

私は、東京の自由が丘でベビーサイン・ヨガ・骨盤ケア・まるまる育児など各種教室を開催している「みひかるサロン&助産院」の代表をしています。

生まれ育ちは千葉県で、日本赤十字看護大学助産課程を卒業し、助産師と保健師の資格も取得した後、成田赤十字病院とその後は東京の育良クリニックで働いていました。

結婚後、なかなか授からないためアルバイトに変わった矢先に妊娠はできたものの、ひどいつわりに切迫早産、とても働き続けることはできず退職しました。専業主婦となり、一人で育てる孤独感や、上の子のときには幼稚園ママも経験し、少しずつ仕事に復帰して現在に至っています。

この一般的な子育てを経験したことが、今の仕事のきっかけになったように思います。

育良クリニックは当時、助産院並みに自然分娩を扱う病院だったため、担当したお産が途中で進まないときは「自分の技術がもっとあればいいのに」と落ち込むことも度々でした。そんなときに、渡部信子先生のホームページで「骨盤の凸凹に児頭の骨が引っかかる」という記事を発見し、「これだ！」と衝撃を受けました。私の技術不足もあるかもしれないけれども、「骨盤という新しい領域を習いたい！」と思ったのです。

しかし、当時の私はつわりと切迫早産でセミナーの受講はできそうになく、臨月に入りやっと、外出ができ、渡部信子先生の施術を受けることになりました。渡部信子先生から、「あ～こんなふうに下がっている人はお腹も張るんや」とあっさり言われ、自分で体感していた内臓下垂感が切迫流早産を引き起こす原因になっていたことに、納得したのです。

子宮頸部が短いので1日6錠も張り止めを服用していましたが、生まれそうな強い張りではなく、バネ秤のバネが重力で伸びたように、「子宮が下がるから張っているだけ」のように感じていました。結局、陣痛発来は予定日を越えてからで、あの当時、骨盤がゆるむから内臓や子宮が下がり、切迫早産になると気づいていたのは渡部信子先生だけではないでしょうか。

これだけ感銘を受けておきながらも2人の子育てで、たまたま始めたベビーサインの魅力にはまって、教室を開講、順調に生徒数は増えていき、骨盤のことは念頭にない10年を過ごしました。

赤ちゃんにサインをやみくもに見せても、なかなか覚えません。手遊び、発達の段階など「ママが赤ちゃんの体と心を理解できるようになることが大切なんだ」と痛感するシーンに度々出会いました。また、1歳前後の赤ちゃんの育児は個別差が出てくるので、その相談にも必死に

答えていました。

ここでベビーサインについて少し紹介させていただきます。

ヒトの脳は、情報の8割を目から得ていると言われていています。ですから、しゃべれない時期の赤ちゃんには、耳からの情報だけでなく、手をはじめ全身を使ったジェスチャーや表情など、目からの情報も同時に送り届ける方が、言葉を覚えるうえでメリットが大了。

1歳前後の赤ちゃんは、何かを伝えたくても、泣くことしかできない子が多いものですが、「もっと欲しい」とか、おかゆを食べていても「バナナ！」とサインで意思表示する様子は、わが子ながら驚きでした。

また、分かってもらえた自信というものが愛着形成・コミュニケーションの土台作りとなり、ベビーサインのメリットが評価されています。

この10年で有名になってきたベビーサインですが、私の講師歴は17年も続いており、ここ5年ほどは毎年生徒数ナンバー1となっています。それだけ、1歳前後の育児は悩みが多く、心だけでなく、体の発達、子育ての仕方も含めて相談できる人が必要なだろうと考えています。

II. 「みひかるサロン」開業と、都市部の子育て、母子が置かれた現状

公園で「なんで言うことを聞かないんだよ」と、4歳くらいの子どもの自転車を蹴り飛ばし、さらに倒れた子どものお腹を蹴り上げるお母さんの虐待を止めに入った経験があります。保健師としては働いたことがないのですが、「保健師だから話を聞くよ」と近づくと、意外にもそのお母さんは弱々しく、「いつもこうなってしまうんです」と泣いていました。

堪えきれず、その経験を夫に話すと、「それを救える立場にいるのだから何かしたら」と支援してくれ、フリーで5年間活動した後、みひかるサロンを立ち上げました。保育士さんをはじめ、数多くの講師の協力を得ながら、今年はまだ13年目となりました。

私は幸いにも、自分自身の子育てでスリングを使い、授乳クッションにまるく寝かせ、らくちんな母乳育児ができ、たまたま出会ったベビーサインでさらに楽しく子育てができました。だとしたら、皆さんも少しの知識で子育ては変わるのではないかと考え、それらを教えることを軸として活動してきました。

しかし、開業から数年たった頃から、お座りの姿勢から倒れる、つかまり立ちから後ろに倒れる、ギャン泣きが止まらない、ずりばいが傾くなどの相談が年々増え、ベビー整体を習いたいと思い、渡部信子先生のセミナーに通いました。ところが、先生からは、「そういうのは胎児から始まっているんやで、妊婦を施術できるようにせなあかんわ」と喝を入れられたのです。

教室や講師業で忙しくしているうちに、トコちゃんベルトを忘れかけていた私は、39歳から、大人の体の勉強のやり直しを始めることとなりました。

体の見るべきポイントを習うと、都市部は電車移動がメインのためか、長時間の縦抱きでさらに体が凝って寝付けない赤ちゃんが目につきます。抱っこをすると背中が板のように固いの

です。

しかし、約1万組の母子と触れ合い観察する中で言えることは、ママの背骨のカーブのなさと、赤ちゃんの反り返りはほぼ比例しています。縦抱きばかりが原因ではなく、背骨のカーブがない方の子宮は下がりやすく、下がった子宮の中では胎児の脊柱はCカーブを描けず、反り返らざるを得ないからです。

実は私も、そんなママの一人。娘は平らなところに置くときまって同じ方を向き、向き癖、斜頭の予備軍でした。よく泣くのでそのたびに母乳を飲ませ、着地できるように授乳クッションに寝かせていたら、1カ月で900gくらい増えればいいところ、1700gも増えていました。が、頭の形は守ることができました。

近年は、逆に母乳の分泌は良いのに、体重が増えない赤ちゃんもいます。有効に飲めていないことがうかがえます。だいたい、泣いてばかりでまとまって寝ないというお困りごと共通しています。やはり「赤ちゃんの体重を増やすのは栄養だけでなく、睡眠も大事です。まっすぐな寝床では安眠できない」ということが広まるだけで、救われる母子が多いのではないかと考えています。

また、胎児期に顎を上げていたと思われる娘は、口をぽかんと開いていることも多かったのですが、授乳クッションに寝かせると口をかるうじて閉じていました。口を開けていると上顎から舌が外れ、幅が狭くなると言われています。私も主人も歯列矯正をしたのですが、子ども達はしないで済んでいるのは、育て方にもよるということを物語っていると思います。

娘の写真を見返すと、娘が3カ月で正しい寝返りではなく、反り返ってバタンと倒れるように回転する寝返りをしている写真があります。無知だった当時の私は「発達が早い！」と喜んだものです。胎児のお部屋が狭かったせいか首もすくんでいるのに、「海外のお洋服は首が狭いな」と洋服のせいにしていました(笑)。その娘は5年生頃から肩コリを訴えるようになりました。

息子も首はすくんでいたのですが、なぜか縦抱きを嫌がる赤ちゃんだったので横抱きを多くしていたせいか、姉より断然姿勢がよく手先が器用です。

Ⅲ. みひかるサロンでのフォローの流れ

みひかるは、まるまる育児などを全く知らない方も産後ヨガや託児付き整体に来ますが、保育士さんにスリングや「おひなまき」で寝かしつけてもらおうと、「うちの子、降ろせるなんて知らなかった～」と多くのママが驚きます。しかし世間では、「お昼寝は抱っこ紐の中でばかりで着地できない」→余計に縦抱き時間が増えていると、困っているママが多いのも現状です(図1)。

まずは、スリングか、「おひなまき」を体験してもらい、徐々に講座で習っていただけるよう、スリング講座だけでも、月に3回、まるまる育児入門も月2-3回用意しています(図2)。

データは取っていませんが、スリングでもすぐに起きてしまう子は、「おひなまき」をして、やとぐっすり眠れるようになります。スリングだけだとゆるみが生じるため、徐々にその子にとっての胎内姿勢である反り姿勢になってしまうのだと思います。この姿勢を改善していくというときは、「おひなまき」の効果が絶大です(図3)。



図1

縦抱きの抱っこ紐に入れられる児は頸椎・腰椎の負担が大きく、「よく泣く」「寝ない」などのお困りごとを抱えている



図2 スリングケア



図3 おひなまき

【体験の一例】

体育大学出身のママで、背骨のS字状カーブの大切さも熟知し、自前のトコちゃんベルト(筋肉)も持っている方です。妊娠中の骨盤ケア教室で、「なるほどー」と理解され、赤ちゃんの胎

勢も良かったうえに、さらにまるまる育児を新生児時期から取り入れました。すると、赤ちゃんも「おひなまき」を全く嫌がらずにさせてくれました。発達も順番通りで、お困りごとが何もないママでした。

最初はちょっと泣かれてしまうことの多い「おひなまき」を、胎内姿勢がまるい赤ちゃんは当たり前のように受け入れるんだと思い知ったケースでした。

子育ては大変とは言いますが、このように胎勢によって「ちょっと大変」というレベルから、「辛すぎる」という方まで大変さにかかなりの差があるのが現代の子育てです。その差が胎勢の違いからくるということあまり知られていません（図4）。

特に、反り返る赤ちゃんは、グズグズの時間がなく、いきなりギャーと泣きます。ママは泣き声にマヒして放置するタイプか、いつ鳴るかわからない泣き声装置を持たされているかのようにヒヤヒヤしているタイプかに大別されます。そこでスリングだけでも扱えるようになると、さっと寝かしつけができるようになり、笑顔が増えます。もちろん眠いときにすんなりと入眠した赤ちゃんは寝起きもすっきり、ニコニコです。「赤ちゃんをさらにかわいく思えてきた」などのお声をいただくと、まさに母子ともに体と心がまるくなったと嬉しくなる瞬間です。

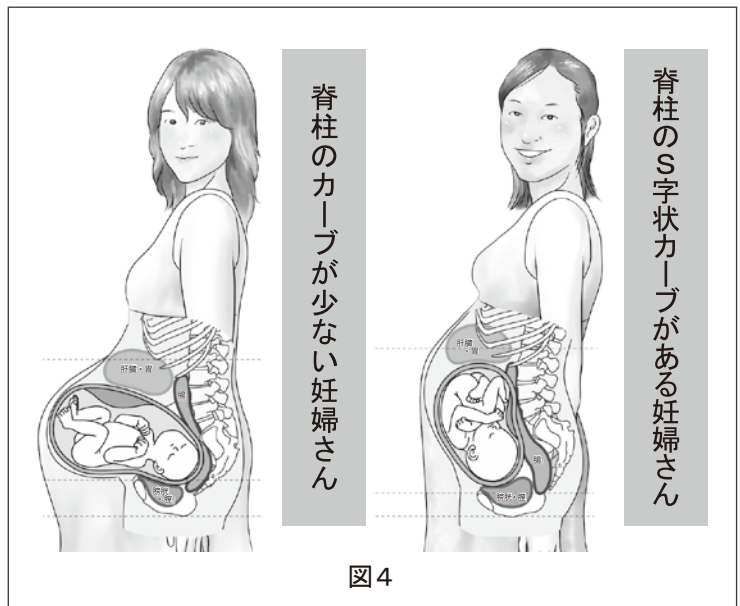
みひかるでは、参加者全員がまるまる育児に取り組むわけではないのですが、少しずつ姿勢発達の重要性に気づいた方は、「まるまる育児 発達フォロー教室」に通ってくださり、保育園では、よくしゃべる、手先が器用、何をやらせてもできると誉められ、そのような卒業生達のおかげで、2人目のお子様から新たに通われる方も増えてきました。

IV. 秘訣は胎児期から

発達の学びを深めていくと、「もしかして私のお腹が狭かったのですか？」と気づくこととなります。ママを落ち込ませたくはないのですが、どこかで原因を受け入れることで、ご自身の姿勢直しにも、取り組みやすくなります。

「えー大人になってもなおるんですか？」とよく驚かれます。「赤ちゃんほどなおりませんがゆっくりと改善はできます、私がそうですから」とお伝えしています。

妊娠中から通われていた方には、骨盤ケアは「胎児ケア」という話にも多く時間を割きます。「目



からウロコです」とはよく言われます。「こんなに大切なことがなぜ広まらないんですか?!」と怒る方もいます。

どんなかわいい育児グッズを買おうかと夢と希望にあふれている妊婦さんに、「首や背骨を守るグッズを選びましょう」とお伝えしても、「えー皆が使ってるのに」と困惑させてしまいます。しかし、最近問題になっている子どもの姿勢や歯並びの悪さは元をたどれば胎児期から始まっていること、そして胎児期を逃したとしても背骨のカーブの基礎が作られる0歳の内からケアをすることが重要であることを伝えていきます。産後に困る方を多く見ていて、みひかるは駆け込み寺のようになっていますので、つつい使命感を持って妊婦さんには熱く伝えてまいります。

V. 逆子・お腹が下がっている妊婦さん、長時間働いている妊婦さんへ

みひかるでは勤労妊婦は約8割です。「昼休みと夕方には、骨盤高位になって体操をして、下がった赤ちゃんを上げ、胎盤内の血の巡りをよくしてあげてね」と伝えていきます。

骨盤ケア教室は、ここ2年間では約180人に受講していただきましたが、逆子が治らない場合は個別整体を、と伝えておき、29週までに受けられた方はその後の個別整体で全員頭位になりました。また、34週で初めて指導した方の中にも、36週で治ったケースがあり、主治医から驚かれました。

ただ逆子が治ったとしても、逆子の期間が長い場合には反り返って激しく泣き、股関節が固くあぐらをかけない子が多く見られます。そうならないよう、「妊娠中にまるまる育児を少なくとも1回は勉強しましょう！生まれたらすぐに始めましょう！」とお勧めしています。

VI. これからの課題

心をまるくする最たるものが、愛着形成だとしたら、以前はこのことに早く気づいてもらえるよう支援するだけで済みました。でも最近は、あまりにも「寝ない」、母乳も十分出ているのに「飲めない」、抱っこしても「泣き止まない」赤ちゃんが増え、「大変すぎる育児」の渦中で、愛着など感じる余裕がないママが増えています。

支援者は、「赤ちゃんが泣くのは個性だから」とか、「ママがおおらかであれば大丈夫よ」という精神論で片付けがちですが、それではどうにも解決しないケースが増えていることを知ってほしいです。ママ達からは「精神論はもうやめてほしい」との悲痛な声が、次々と届いています。

近隣の母乳育児相談室や産婦人科で働く助産師さん達も、直接母乳ができない場合は「“みひかる”ってところがいいわよ」とお伝えくださるようになりました。経験を積んだ助産師でも困るくらい、胎児や乳児の姿勢に異変が起きています。

胎児や乳児からの姿勢の大切さを、一部の助産師だけが伝えても信用されにくく、なかなか広まりません。でも、歯科の先生など多方面の専門家が、それぞれの立場から姿勢の大切さを啓蒙してくださるようになってきました。「まるまる育児をやってみよう」と思うママ達もここ

1 - 2年でとても増えています。

こんな時代に、ママ達の身近にいる助産師・保育士・歯科衛生士などが、赤ちゃんを優しい抱っこで寝かしつけることができたり、「こうやってやるのよ」とコツを指導できたりすれば、とても信頼されるでしょうし、救われるママ達も増えることでしょう。

その優しい子育て、方法論としてはまるまる育児が広まるのが、虐待の目をつむことになると考えています。

今思うと、カルチャースクールに営業に出かけて、交渉したり、どのくらいの価格が適切かなどを考えたりしながらの講師業が「みひかるサロン」を立ち上げてからの経営にも役立っていると実感しています。「骨盤ケアとまるまる育児を全てのママが地元で受けられるシステムを早急に作らなければ」と痛感する今日この頃、培ってきた営業・経営の経験を生かして、「何とかしたい」とうずうずしている私です。

VII. さいごに

実は私自身が、お口ぼかんで、姿勢が悪く、背中に定規を入れられる、低体温でよく風邪をひく、卵牛乳アレルギー、内股、よく転ぶ、内斜視、小学3年生からめがね、中学生では側彎症、歯の矯正と、現代っ子に増えている子のさきがけのような子どもでした。

でも、親をうらむ気持ちは、不思議と全くなく、知らなかったんだからなと思うだけです。

姿勢をなおしたいと思ったママ達、「ごめんね」と落ち込んでいる場合ではなく、取り組みを始めてほしいと思います。

【参考文献】

- 1) 渡部信子. トコちゃん先生の骨盤妊活ブック—幸せな妊娠・出産・育児のために. 筑摩書房 (2012)
- 2) 渡部信子, 竹内華子, 他. 赤ちゃん発達応援まるまる育児バイブル 第2版. 加藤静恵監修. トコ企画 (2019)
- 3) 渡部信子. 骨盤メンテ. 日経BP社 (2007)
- 4) 上野順子. 安産力を高める骨盤ケア. 渡部信子監修. 家の光協会 (2013)
- 5) 小林いづみ, 原田美佐子. 心と体がラクになる産後の骨盤ケア. 渡部信子監修. 家の光協会 (2019)
- 6) 渡部信子. 赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本. すばる舎 (2013)
- 7) 上野順子. 体操しようとしないう産婦にも使える安産体操 — “難産候補産婦”の入院から分娩までのケア. 第54回日本母性衛生学会総会・学術集会. (有) 青葉共催ランチョンセミナー骨盤ケアで改善! PART13 — 骨盤ケアとのコラボ技を身につけ、あなたも “安産誘導師” に!. 2013; 9-15
- 8) 吉中みちる, 吉中まさくに. 赤ちゃんとお手てで話そう 親子で楽しむベビー・サイン. 実業之日本社 (2002)
- 9) 吉中みちる. 今すぐできる かんたんベビーサイン. 遊タイム出版 (2013)



演題 2

きれいな歯並びと、
健康な体を育てるための歯科医師の視点

タカシマデンタルクリニック 院長 歯科医 高島 隆太郎

掲載契約期間終了しました。

オンライン骨盤ケア講習会

のご案内



医療従事者の方に向けて「トコちゃんベルト」の着用方法等を含めた骨盤ケア指導にあたり、基本的な方法を学んでいただくための講習会をオンラインで実施いたします。

対象

医療資格をお持ちの方／トコちゃんベルトの着用指導をされる方、今後実施していきたい方
復習したい方／「骨盤ケア教室」の実施を検討中の方

理論編

約1時間

パワーポイントで、骨盤ケアの基本知識から現代妊婦の体の現状を説明します。

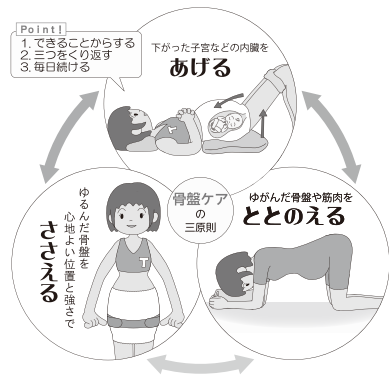
- 骨盤ケアとは？
- 胎内姿勢と腹直筋離開について
- 現代の生活は骨盤がゆるみやすい
- トコちゃんベルトを使用した研究例の紹介
- 妊娠中の骨盤ケア＝“胎児ケア”

実習編

約1時間40分

- 骨盤ケアは座る姿勢から
- 骨盤～首、全身のバランス調整体操
「トコちゃんの骨盤ケア教室」でも採用している、“ネコの操体法”“お尻ふりふり体操”“四種混合体操”を行います
- トコちゃんベルトⅡの着用
はじめて使う妊産婦さん向けの指導方法で行います
- トコちゃんベルト着用時の注意点
- 妊娠後期～産後2ヶ月はダブル巻き
トコちゃんベルトⅡ+アンダーベルト RENEW を使う方法
- プラスアイテム「トコサポート」の体験

骨盤ケアの三原則に基づいて、
基本のケアの流れを実際に体験します



確認・質疑応答

約15分

- 講習会の復習
まとめプリントで復習をします

■お問い合わせは

aoba_ep@toco-chan.jp まで

詳細はこちら→



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

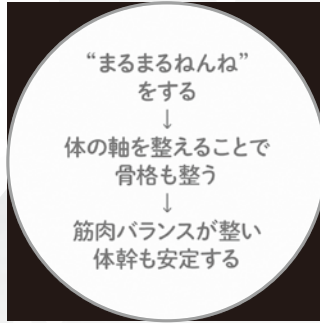
トコちゃんベルトの青葉



赤ちゃんの心と体をはぐくむ まるまる育児

“まるまる育児”とは、
赤ちゃんの背中をまるく保つ育て方。
お腹の中と同じまるい姿勢を保つこと
で心身の健やかな成長を促します。

詳しくは▶



マイルドー回ネオ



おひなまき



新柄
登場



授乳用クッション



“まるまるねんね” シリーズ

院内
専用

天使の寝床

産院内のコットに



天使の寝床

家庭用に
コット付きお布団セット



赤ちゃん発達応援
まるまる育児バイブル

発達時期に合った抱っこ
や寝かせ方、発達を促す
遊びや体操の方法などを
大きなイラストでわかり
やすく解説しています。



発行：有限会社トコ企画／販売：有限会社青葉

まるまるねんねシリーズ
その他のアイテムはこちら▶

