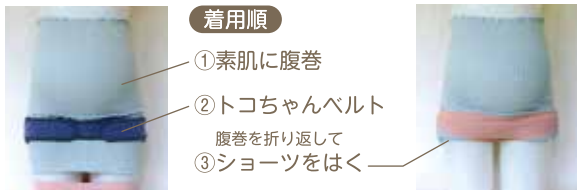


トコちゃんベルトQ&A

Q1. トイレのときはどうするの？

A 着ける順番を工夫しましょう。
トイレのときはベルトを外さず、後ろ側を上にはずらして済ませます。



Q2. 座ったときに前側が折れ曲がるんだけど...

A 2つのポイントを試してみましょう。



① バスタオルなどを敷いて座る
お尻の下に、折りたたんだバスタオルやクッションを敷くことで前側が折れ曲がりにくくなります。また、きれいな姿勢を保ちやすい！

② お尻側をすくい上げるように着ける



軽く前かがみになって着けると、お尻側をすくい上げるように着けやすくなります。

Q3. 産後いつまで使うの？

A 目安は産後半年～1年くらい。
抱っこや授乳のときにも腰に負担がかかるので、じっくり整えて！
また、産後に限らず、腰に負担がかかる様々な場面で大活躍します。

Q4. 使い方が合っているか不安... どこで教えてもらえるの？

A トコちゃんの骨盤ケア教室や正規品取り扱い施設でお伝えしています。

★ トコちゃんの骨盤ケア教室
トコちゃんベルトの着け方や体操などが学べます。



★ 取り扱い施設を確認
全国の産院などで取り扱っています。



※このサイトに掲載されていなくても取り扱いがある場合がありますので、おかけの病院・施設にもお問い合わせください。

登録・フォローお願いします

Instagram



TOCCHAN_A08A

YouTube



骨盤ケアについてくわしく知りたい方は、「トコちゃんのマタニティ&ベビーケアハンドブック」をご覧ください。

4 step でカンタン



トコちゃんベルトII

骨盤ケアを やってみよう！



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

Step 1

トコちゃんベルトを 着けてみよう



まずはベルトを服の上から着けて使い心地を感じてみましょう。お尻の周りに合わせて体にぴたっと着けるのがコツです。ぎゅーっと引っ張らないようにしましょう。



位置

ポイントは位置と強さ!

締めすぎないで!

強さ

足のつけ根にそって、片手を差し込んで手の甲くらいまで無理なく入れればOK



Step 2

お尻を高く 上げてみよう

お腹に手を当てて温かさを感じてみましょう。

“骨盤高位”の姿勢といいます



お尻の下にクッションなどを敷いて高くしましょう。お腹まわりが楽になります。



寝るのがつらい場合はこちらの姿勢でもOK。まずは3分からやってみましょう。

Step 3

体操して みよう

Plus★
①②を続けながら、目をキョロキョロと動かすとさらにgood!
(四種混合体操)

お尻ふりふり体操

骨盤を整える



- ① 足を肩幅に開く
- ② 左右にお尻を動かす



ゆらのび体操

全身を整える



- ① 足を左右に揺らす
- ② ①を続けながら片手ずつ上に伸ばす



Step 4

合わせて やってみよう

Start



ベルトを着ける



お尻を上げて体操



ベルトをとめ直す

Point!

骨盤高位でベルトを着けるとフィット感UP☆

締めすぎないで!



Goal★



足を伸ばして強さを確認

毎日5分から取り組んで

毎日自分の体に向き合って、毎日1つでも続けるようにしましょう。