

トコちゃんの マタニティ&ベビーケア ハンドブック

トコちゃんベルトの青葉

ケアアイテム
のご案内



全ては
お母さんと赤ちゃんの
笑顔のために



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



トコちゃんのトコ(toco)は、
お産を意味します。

また、「トコトコちゃんと呼べるベルト」という
願いも込めて名付けられました。

トコちゃんベルトは1995年の誕生以来、
妊産婦さんに限らず
あらゆる世代の女性の骨盤をケアする商品として、
多くの方の健康をサポートしています。



トコちゃんベルト
ブランドサイト



ベビハグ
ブランドサイト



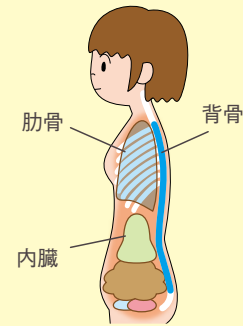
骨盤ケアを
もっと詳しく



まるまる育児を
もっと詳しく

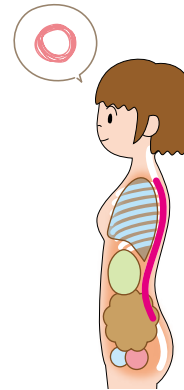
本書に記載の情報および弊社製品の著作権は有限会社青葉に帰属します。
文章・画像等の内容の無断複写・複製(コピー)およびサイトへのアップ行為を固く禁じます。
製品は品質向上のため、予告なく変更することがございます。

まずは今の体をチェック



- カーブが浅く、猫背気味な背骨
- 左右で肩や腰の位置が違う
- 下腹ぼっこり
- お尻が垂れている、または大きい
- トイレに近い

ひとつでも当てはまった方は 骨盤にゆるみ・ゆがみがあるかも？



生活様式が変わった現代は、体も変わってきていると言
われています。

例えば“姿勢”。

猫背気味だと、肋骨が下向きに。すると内臓も下がるので、
下腹ぼっこりや骨盤のゆるみにつながりやすくなります。
また骨盤のゆがみは、体のゆがみにつながることも。

体にお悩みや不調を感じたときは、妊娠・出産に関係なく
ケアしてあげることが大切。そこで青葉では、あらゆる
世代の女性がケアに取り組めるよう、“トコ活”を進めて
います。

トコ活とは？



あらゆる世代の女性が【骨盤
ケア】【栄養】【睡眠】を中心
に心と体を育み、健やかな未来
につなげるための活動です。



トコ活を
もっと詳しく

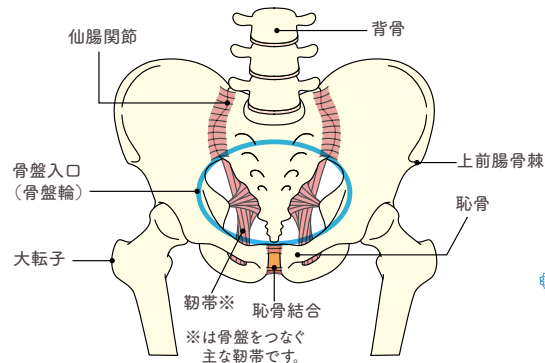


トコ活メンバーを
探す

妊娠中
～産後

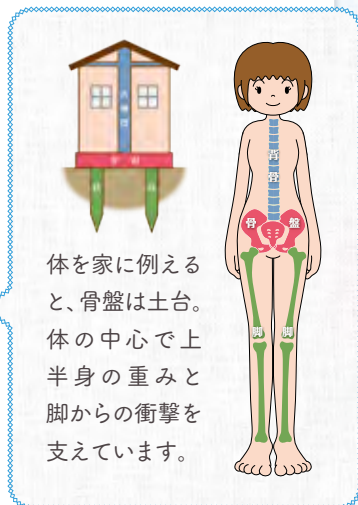
お悩みの理由は骨盤にあり？

（ 骨盤の仕組み ）



妊娠初期から韧带をゆるませるホルモン「リラキシン※」が分泌され、
出産に向けて骨盤がゆるみます。

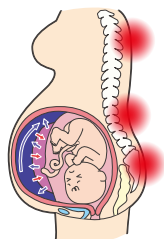
※黄体および子宮脱落膜から分泌されるポリペプチドホルモン



体を家に例えると、骨盤は土台。体の中心で上半身の重みと脚からの衝撃を支えています。

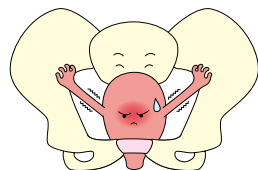
（ 骨盤がゆるむと？ ）

※骨盤のゆるみが全ての要因ではありません。



腰痛

骨盤に乗っている背骨も不安定に。倒れそうな背骨を支えようと周りの筋肉が頑張り過ぎるので、痛みにつながりやすくなります。



尿もれ・お腹の張り

骨盤の底で子宮や膀胱などの内臓を支える筋肉※もゆるむので、尿もれやお腹の張りなどにつながりやすくなります。 ※骨盤底筋群

（ なぜ骨盤ケアが必要？ ）



■ 1950年代までの生活

歩く・しゃがむ・立つの動作や、飛ぶ・跳ねるといった遊びなど、生活の中で韧带や筋肉が丈夫に。また、自宅での出産が大半を占めていました。



■ 現代の生活

体を使う機会が減った現代。昔より全身の韧带や筋肉が弱くなったことで、妊娠・出産に関わらず骨盤がゆるみやすい傾向にあります。

現代の生活は妊娠前から骨盤がゆるみやすい

+

妊娠するとホルモンの働きで骨盤がゆるむ

=

骨盤がゆるみ過ぎてしまう

※個人差があります。

ゆるんだ骨盤はゆがみやすい骨盤でもあります。骨盤のゆるみ・ゆがみをケアして快適なマタニティライフを目指しましょう！



今日の骨盤のゆるみ・ゆがみをチェックしましょう



体を整える体操

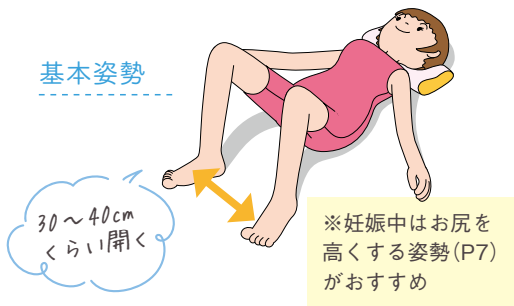
『四種混合体操』

4つの動きを同時に行い、全身の筋肉をほぐす体操です。毎日の習慣にして、体のコリとゆがみを整えましょう！



動画▶

基本姿勢



30~40cm
くらい開く

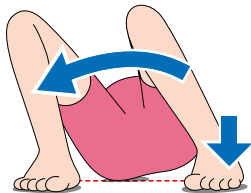
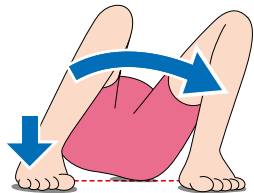
※妊娠中はお尻を高くする姿勢(P7)がおすすめ

1 膝の動き



2 骨盤の動き

片側の足で床を押すと、自然にお尻が浮き、膝が反対側に倒れます。すると体がひねられて骨盤も動きます。左右交互に行いましょう。

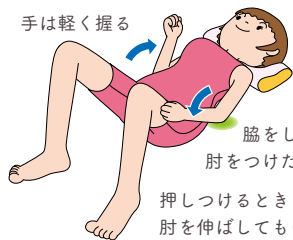


足の裏は床につけておきましょう。

3 腕の動き

軽く腕を曲げ、左右交互に肘を床に軽く押しつけましょう。

手は軽く握る

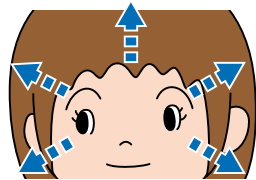


脇をしめて肘をつけたまま

押しつけるとき肘を伸ばしてもOK

4 目の動き

目をしっかりと開けて、上下、左右、斜めなど、動かしたり大きく回したりしましょう。



※顔はあまり動かさない

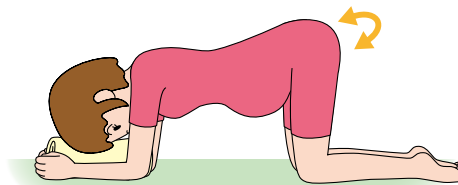
慣れてきたら、1~4の動きを同時に続けましょう！

『お尻ふりふり体操』

お尻を左右に動く範囲でふりましょう。お尻だけふるのが難しいときは胴体ごとふってもOK！お尻周りの筋肉をほぐします。



▲動画



バスタオルに額をのせると腕が楽ちん♪

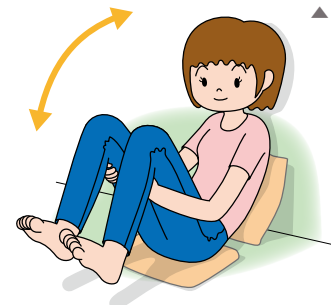


『だるまさんゴロゴロ』

太ももの裏を持って前後にゴロゴロ。骨盤のゆがみを整えます。



▲動画



※慣れるまでは、壁の近くでもたれるようにすると安全です。

『横8の字体操』

手首を8の字に回します。肘→肩と動きを徐々に大きくしていきましょう。



▲動画



その他の体操

青葉公式
YouTubeチャンネルで
紹介しています♪



おすすめアイテム



商品詳細

体操用マイピーロ+
首や腰を支え、体を安定させます。

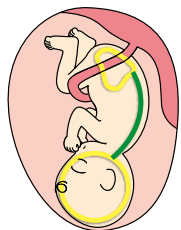
メリット2

骨格の成長

背骨の形は成長とともにC字型からS字状に変わるといわれています。赤ちゃんの頃にCカーブを保ってあげることが、大人になってからのバランスの取れたきれいな姿勢につながります。

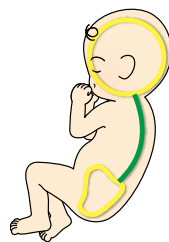
胎児期

子宮内での赤ちゃんの背骨はC字型(通称Cカーブ)



Point

足はあぐら、
手は口元に



新生児期

安静時はCカーブの姿勢が大切！
これからの背骨の発育の基盤になります。

1 2
4 3

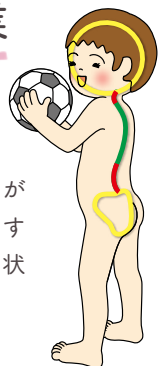
Point

起きている間は
腹ばい姿勢など
をしていっぱい
遊ばしましょう

歩き始め～

小学校卒業

腰骨にも前カーブができ、小学校を卒業する頃大人と同じS字状の背骨に。



首がすわる頃

背中中のCカーブを保ったまま首の骨に前カーブができます。



柔らかい赤ちゃんの骨を重力から守るポイントは、まるまる育児の背中がまっすぐにならないように、“抱っこ”のときも“ねんね”のときも工夫してあげましょう。

まるまる育児 3つのポイントを守って

まるまる抱っこ

- 1 肘に赤ちゃんの「首の後ろ」と「膝の裏」をのせる
- 2 赤ちゃんの手足を体の中心に集める
- 3 首がグラグラしないように、しっかりと支える

➡おすすめアイテムは P23 へ



赤ちゃんがうまく丸く
なれないときは
「スクワット抱っこ」



体操で抱っこしやすい体に！
体操の方法はこちら

もっと詳しく▶



授乳のときのポイント

クッションと体の間にこぶし1つ分ほどすきまをあげると、丸い姿勢が保ちやすくなる。



※ベビハグ 授乳用クッションを使用

寝かせるときのポイント

密着しながら横向きでゆっくり寝かせる。離れる際は背中にぬいぐるみを置くことで背中スイッチが入りにくい。



Shopping Information

青葉商品は以下の3つのルートでご購入いただけます。

病院・施設

お掛かりの病院や青葉商品を取り扱っている産婦人科・助産院などにお問い合わせください。



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骨盤ケアを体験した上で、青葉商品を購入できる教室です。



【通信販売】正規品取扱店



トコちゃんドットコム

トコちゃんベルトの青葉 正規品取扱店

代引き手数料無料！

類似品に
ご注意ください。

FAXでのご注文も
受け付けております。
【FAX】072-960-0367



ぴっぴちゃん
ランド



あんしんBOX



ママ・チョイス



ふれまサロン
佐伯

Official SNS

青葉商品の使い方やケアの
方法など、知って得する情報を
発信しています。



Instagram



YouTube