



骨盤ケアを意識した生活は  
toco活の第一歩

「いつまでも美しく健康に」  
それは、多くの女性の願いです。

女性の体は一生の中で幾度となく変化していきます。  
年齢を重ねても輝き続けるには、無理をせず  
ターニングポイントと向き合いながら行う  
「美しく健康な体づくり」が大切です。  
その第一歩に…  
「ライフスタイルに合わせた“トコ活”をはじめませんか？」

あなたの未来が美しく輝き続ける  
そのお手伝いができれば嬉しいです。



トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://tocochan.jp>  
〒578-0984 大阪府東大阪市豊江4丁目6-1  
TEL 072-960-0507 FAX 072-960-0508



V3.0TXAP

●お取り扱いは、こちら



# 美しく健康で 輝きつづける女性 をめざして

年齢を重ねると

「もう、こんな年齢だから…」と諦めてしまいがちに…

でも、女性はいくつになっても美しく輝き続けたい！

まずは、美しく健康であるために

基本となる骨格を整えることが大切です。

毎日の骨盤ケアで、

『美』への第一歩を踏み出しませんか？

この冊子があなたの

「健康に輝ける未来への1ページ」となりますように…

トコ活  
はじめませんか？



トコ活  
toco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。



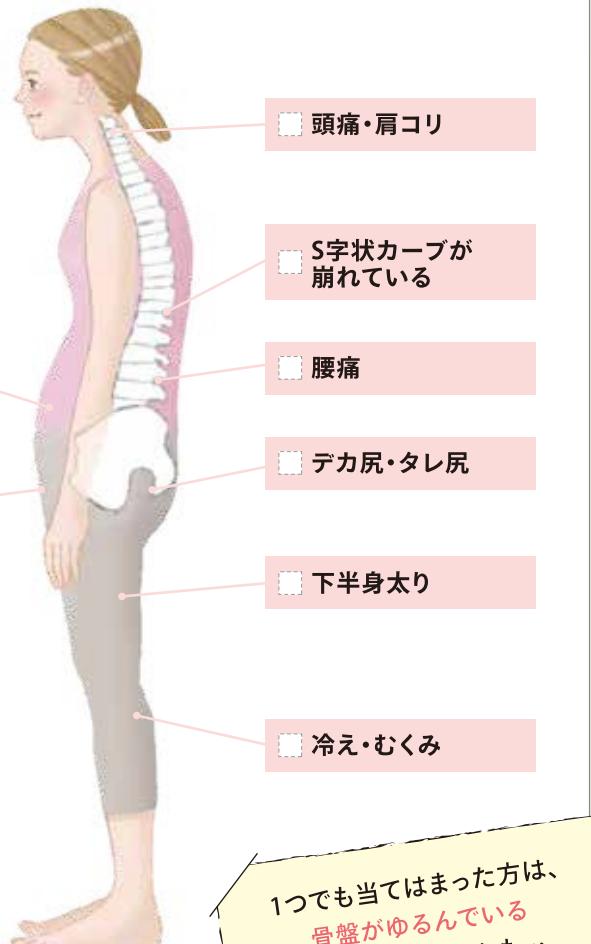
Let's start!

# 「美」への第一歩

体の大切な要である骨盤

気付かない内にゆるみ・ゆがみを生んでいるかも?

まずはカラダを  
チェック  
してみましょう



次は骨盤の  
ゆるみをチェック  
してみましょう

step1 立った姿勢で測りましょう



足をそろえてまっすぐ立ち、恥骨※  
のあたりからお尻の1番ふくらん  
でいるところを1周。沿わせる程  
度にメジャーを巻き、サイズを測  
ります。

※恥骨…アンダーへアのあたり

step2 寝転んだ姿勢で測りましょう



STEP1のメジャーを押さえたま  
ま、仰向けに寝転びます。膝を閉  
じ、お尻を上げるとメジャーが  
ゆるむので、もう一度サイズを測  
ります。

step3  
サイズを  
記録しましょう

①立った姿勢	cm
②寝転んだ姿勢	cm
①と②の差 (①-②)	cm

チェック結果

理想の「美」

~2.5cm

柔軟性が少ない骨盤で  
す。体操で骨盤周りの  
筋肉をほぐしましょう。

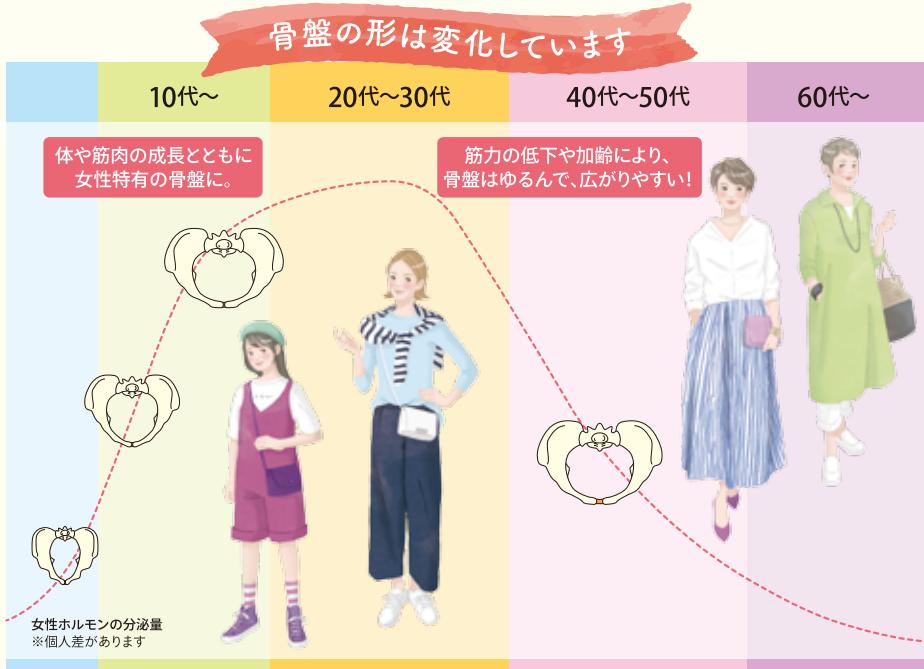
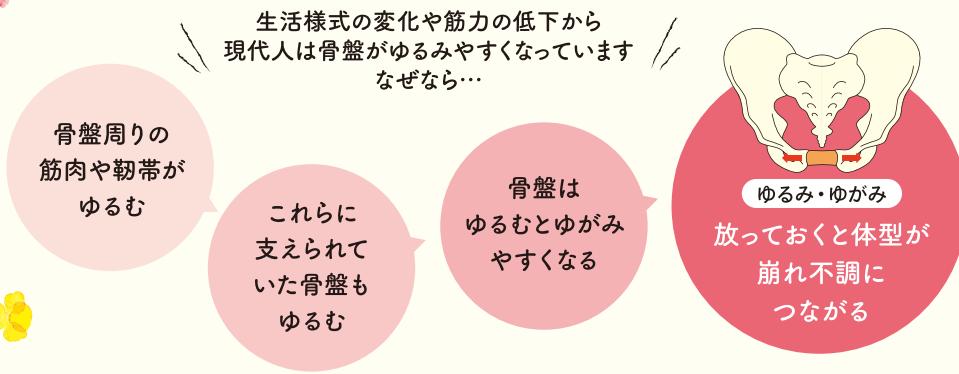
2.5~4.5cm

ほど良い柔軟性が  
ある骨盤です。

4.5cm~

少しゆるみが大きい骨盤です。  
体操やケアでほど良い柔軟性  
のある骨盤を目指しましょう。

# 「美」への第一歩は、骨盤の ゆるみ・ゆがみのケアから



思春期から分泌量が増え、その後40代から徐々に減少していく女性ホルモン。実は骨盤の形はこの女性ホルモンや体の成長の影響を受けて変化します。つまり女性の骨盤は日々変化しているということ。だからこそいつでも“キレイな骨盤”が保てるよう、メンテナンスしてあげることが大切なのです。

※女性ホルモンの分泌と骨盤ケア  
詳細は、こちら▶



出典『心と体がラクになる 産後の骨盤ケア』(家の光協会)



10代～



## ずっと元気にきれいでいられる骨格美人 まずは「美」習慣を

習慣づいた楽な姿勢が骨格のゆがみにつながっているかも。

### この時期に多いお悩み

- 姿勢や歩き方が気になる
- 体型が気になる
- 体が冷えやすい(冷え性)
- 生理痛がある
- 便秘が気になる

そのお悩みは  
骨盤のゆがみが原因かも…

骨盤がゆがむと、便秘や生理痛などにつながりやすくなります。また、美しい姿勢を保つことが難しく、歩き方などに変化が現れるこども。

Body's Key point

### 【クセを見直す】

まずは通学時や授業中など姿勢を意識することからはじめましょう!!

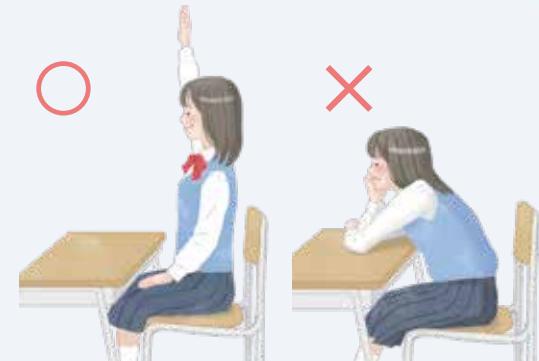
を目標に…  
はじめましょう

いつものクセを直して、リフレッシュしながら心と体のバランスを整えましょう。

### 「美」習慣 1 | 授業

毎日のクセを見直して  
正しい姿勢を意識しましょう

背筋は真っすぐ、骨盤を立てて座り  
ましょう!



### 「美」習慣 2 | 通学

通学時のクセにも注意して

同じ方向ばかりでカバンを持たないで!  
左右交互に持ち替えましょう。リュック  
サックがおすすめです。



### 「美」習慣 3 | OFF時間

SNSのやり過ぎに注意!

お友達とのおしゃべりや運動で心と体  
をリフレッシュ! 体の柔軟性を高める  
"ダンス♪"がおすすめです。





# むくみ・冷え性・生理痛…その原因 「美」習慣を身に

普段何気なくしていることが骨盤に負担をかけているかも。

## この時期に多いお悩み

- むくみやすい
- 体型が気になる
- 体が冷えやすい(冷え性)
- 生理痛がある
- 頭痛・肩コリがつらい

そのお悩みは  
骨盤のゆるみが原因かも…

骨盤がゆるむと内臓が下がり、血の巡りが悪くなるので、むくみや冷えにつながりやすくなります。骨格のゆがみにもつながるので、体型の変化だけでなく痛みやコリが現れることも。

## 【骨格を整える】

まずは骨盤を意識することから  
はじめましょう!!

# は骨盤にあるかも!? つけましょう

いつまでもキレイな骨盤を目指して、身近なところからケアをはじめてみませんか?

## 「美」習慣 1| 座り方

骨盤が立ったキレイな座り方を  
意識しましょう

クッションやタオルをお尻に敷くと、時間が経ってもキレイな姿勢を保ちやすい!



骨盤のゆがみを生む原因に。

## 「美」習慣 2| 服装



お腹周りを締めない  
服装がおすすめ

お腹にゴム跡や下着のラインがくっきりついたら要注意!ゴムに押し下げられた内臓が骨盤を広げているかも…。着圧インナーはもちろん、スカートやズボンのベルトでもギューと締め付けないで!

## 「美」習慣 3| リラックス タイム

下がった内臓を  
元の位置に戻しましょう

うつ伏せになってお尻を高くすると、下がった内臓が元の位置に上がりやすく、血の巡りも良くなります。手足の冷えやむくみ、生理痛に。





# 大人の女性になるにつれて少しずつ 40代からは「美」

忙しい毎日のスキマ時間に、ながら運動を習慣づけて、

## この時期に多いお悩み

- 首・肩コリ・頭痛
- 脚・腰が痛い
- 尿もれ・シモのお悩み
- 下腹ぽっこり
- 体が冷えやすい(冷え性)
- 姿勢が悪い

そのお悩みは  
骨格と筋力の低下が原因かも…

急激な女性ホルモンの変化で筋力が低下しやすい時期。筋力の低下で骨盤がゆるむと、骨格のゆがみや内臓が下がって下腹ぽっこり、血の巡りが悪くなる、といった不調につながることも。

## 【筋力アップ】

ながら運動で筋力をつけましょう!!

# 筋肉が脂肪へ を磨きましょう

まずは 骨盤を整え筋肉を貯蓄することから始めましょう!

筋力アップ  
ながら運動 /1

ヒップアップ&シモのお悩みに  
骨盤引き締め体操

筋力アップ  
ながら運動 /2

体幹を鍛える  
開脚ポーズ



- ① かかとをつけたまま ② ゆっくりと膝を伸ばしながら膝をゆっくりと曲げます。お尻に力を入れて5秒キープ。

③ ①と②を繰り返しましょう。

背筋を伸ばした姿勢で腰をおろします。

筋力アップ  
毎日習慣

脚のむくみスッキリ  
空中自転車こぎ

- ① 仰向けに寝て、両脚を上げます。  
② 自転車のペダルをこぐように脚を回します。



つらいときは  
枕やクッションを  
腰の下に入れて

# 憧れは、心も体もマイナス10才 60代からは「美」

行きたい場所や楽しみが増える時期。毎日を元気に



## この時期に多いお悩み

- 肩や腰が痛い
- 下腹ぽっこり
- 尿もれ・シモのお悩み
- 膝が痛くて歩くのが億劫

## そのお悩みは 筋肉の衰えが原因かも…

筋肉が衰えると、骨盤がゆるみ内臓も下がりやすくなります。下腹ぽっこりに加え、トイレも近くなりがちに…。

また、膝の痛みは膝周りの筋肉・靱帯の衰えが関係していることも。

Body's Key point

## 【筋肉の維持】

骨盤を整えて、筋肉の維持を心掛けましょう!!



# を彩りましょう

彩るために「元気な体」を維持することが大切です。

### 筋肉維持 毎日習慣 / 1 骨盤と背骨を整える だるまさんゴロゴロ体操



太ももの裏を持って、前後にゴロゴロ。壁の近くでもたれるようにすると安全。

### 筋肉維持 毎日習慣 / 2 骨盤と背骨を整える ゆらのび体操



仰向けに寝てお尻を上げます。足を肩幅程度に開き、足裏全体をしっかりと床につけたままゆっくり左右に揺らします。

### 筋肉維持 毎日習慣 / 3 骨盤周りをほぐす 腰回し体操

準備：首の後ろをバスタオルで支えます。

- 足を肩幅程度に開いたら、腰を左右に回し、楽に回せる方を確認します。



- 【楽な方向に10回 + 苦手方向に5回】=1セット

体調に合わせて  
3セット程度行  
います。

- 苦手方向に10回回します。