



## “トコちゃんベルト”と“骨盤ケア”が 「臨床医のための最新産科婦人科」に 技術資料として収録されました。

技術資料編 p313 - 316

### 健康な母体を育てる トコちゃんベルトと骨盤ケア

#### 目次

- 1. はじめに
- 2. トコちゃんベルト開発の経緯
- 3. 骨盤ケア
- 4. 近年の妊産婦にみられる症状の特徴
- 5. 骨盤ケアの体制作り
- 6. 分娩・育児のできる体作りを妊娠中から
- 7. おわりに

### 「臨床医のための最新産科婦人科」 とは？

本書は、最新の産婦人科医療知識や技術を、臨床の先生に紹介、解説することを目的としています。

(中略)

ガイドラインは最新の医療技術を直には採用しませんが、そうした中から効果、安全性において信頼され、コンセンサスが得られたものは、いずれ標準医療としてガイドラインに収録されることになります。その時に慌てないように、あらかじめ知識を得ておくことが重要です。

(中略)

本書はこうした目的に十分適うものであり、読者が、本書の内容を広く活用していただければ幸いです。

公益社団法人日本産科婦人科学会 理事長  
東京大学大学院医学系研究科産婦人科学講座 教授  
藤井 知行先生 著 「本書の刊行に寄せて」(P viii)より抜粋

### 書籍情報

先端医療シリーズ48

#### 臨床医のための最新産科婦人科

発行：2017年8月31日

編集主幹：吉村泰典、小西郁夫

発行者：株式会社寺田国際事務所  
先端医療技術研究所

H P : <http://www.t3.rim.or.jp/~kterada/>

価格：7,000円(+税)

検索 先端医療技術研究所



# 健康な母体を育てる正しい骨盤ケア

## 骨盤ケアは「あげる」「ささえる」「ととのえる」

骨盤ケアは「ベルトを着用すればそれでよい」わけではない。弛緩した骨盤は不良姿勢により簡単に变形する。つまり、仙腸関節・腰仙関節・恥骨結合が不良状態に陥る。それに付随して下肢をはじめ上半身の骨格バランスも不良となり、内臓は下垂し、骨盤内の血液循環も悪化し、様々な症状を発生させる。そのため、次の「骨盤ケアの三原則」(図1)を念頭に置いてケアを行う必要がある。

- ・ 上げる…下垂した内臓を上げる
- ・ 支える…緩み過ぎた骨盤を心地良く支える
- ・ 整える…骨盤の形状・バランスを整える

技術資料編 p313-316

「健康な母体を育てるトコちゃんベルトと骨盤ケア」より抜粋

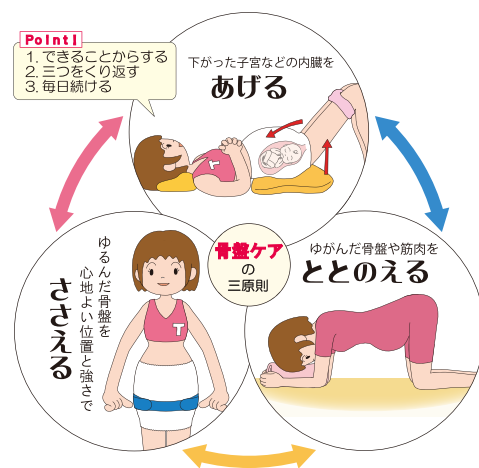


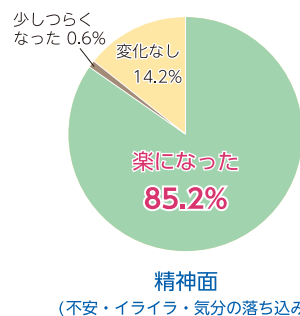
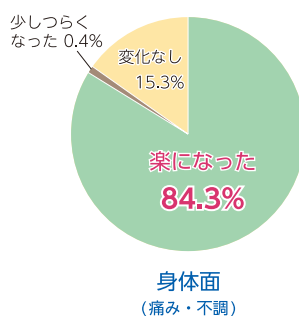
図1 骨盤ケアの三原則

## 骨盤ケアで「自分でできる体づくり」を目指して！

### トコちゃんの骨盤ケア教室

トコちゃんベルトⅡの着け方や体操など、骨盤ケアを学べる約2時間の教室を全国各地で実施しています。参加者に向けて教室前後の心身の状況をそれぞれ10段階で評価・比較するアンケートを実施したところ、参加後に心身の不快が「**楽になった**」と答えた方は**いずれも80%を超える**結果となりました！

研究の詳細はこちらをご覧ください。



※グラフには「変化なし」の中にもともと不快な状態がなかった方は含まれていません。

## 「トコちゃんの骨盤ケア教室」を実施しませんか？

青葉では病院施設等でも「トコちゃんの骨盤ケア教室」を実施していただけるよう推進しています。

### 【実施施設への特典】

- 教室内で使用するトコちゃんベルト類を特別価格で提供
- 教室用の資料の提供 など

詳細はこちらからお問い合わせください。



## 骨盤ケアをもっと詳しく

### おすすめセミナー

「骨盤ケアをもっと詳しく知りたい、現場に活かしたい」「スキルアップを目指したい」とお考えの方に『メンデ“ガ”upセミナー(トコ企画主催)』及び『トコちゃんベルトアドバイザー養成セミナー(トコ・カイロプラクティック学院主催)』の受講をおすすめしています。

詳細はこちらをご覧ください。



### 骨盤ケアの基本を学ぶ

青葉では着用指導にあたり基本的な方法を学んでいただくため、施設スタッフに向けた勉強会・講習会を行っています。実施の詳細はメールにてお問い合わせください。

【メール】aobaevent@toco-chan.com