

---

■ トコちゃんベルト<sup>®</sup>と骨盤ケア

■ tocoBreath<sup>®</sup>

---



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

## 内容

子育てはお腹の中から .....	2
現代人の体の変化 .....	3
骨盤ケアとは？ .....	4
骨盤ケア&深い呼吸で、胎内環境を良好に.....	6
腹式呼吸を促すマウスピース「tocoBreath」 .....	9



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

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江 4 丁目 6-1  
TEL: 072-960-0507 / FAX: 072-960-0508  
URL: <https://tocochoan.jp/>

子育てはお腹の中から



## トコちゃんベルトは体づくりとともに

トコちゃんベルトはただ着けるだけではなく、同時に妊娠中からの体づくりを行うことが重要です。

青葉は、「子育てはお腹の中から」をキーワードに、体のゆがみや胎内環境を整える“骨盤ケアの三原則”を推奨しています。

# 現代人の体は変化してきています

## 昔の生活

自然とじん帯や筋肉が丈夫になる



## 現代の生活

じん帯や筋肉が丈夫になりにくい



## 生活様式が変化してきたことにより・・・

現代の女性は骨盤まわりの筋力が弱く、さまざまなマイナートラブルにつながる可能性があります。

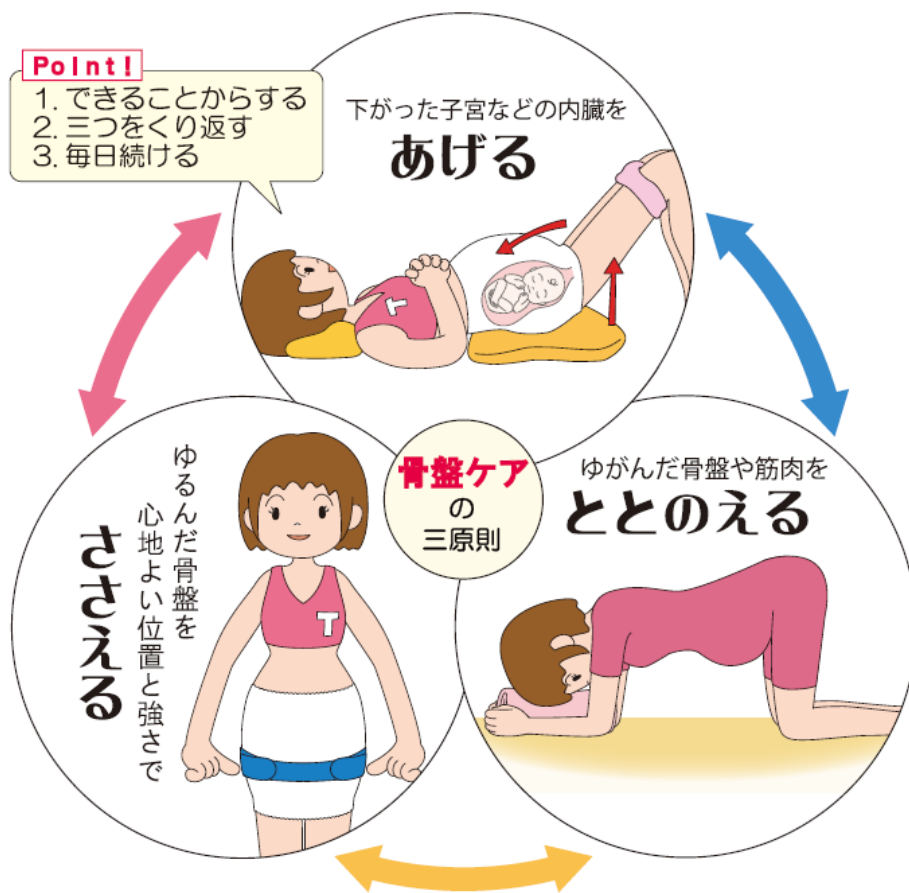


## だから骨盤ケア！

骨盤ケアをしてお母さんの体が安定し、快適に過ごせます。骨盤ケアは妊産婦さんの腰や恥骨の痛みなどのマイナートラブルを軽減するだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長につなげるセルフケアの方法として、現在では多くの医療施設等で取り入れられています。

# 骨盤ケアって何をするの？

## ～骨盤ケアの三原則～



- 下がった子宮などの内臓を「あげる」
- ゆるんだ骨盤を心地よい位置と強さで「ささえる」
- ゆがんだ骨盤や筋肉を「ととのえる」

これら3つをできることから繰り返し、毎日続けることを“骨盤ケアの三原則”といいます。

骨盤はホルモンの影響で妊娠初期からゆるみはじめます。骨盤ケアの三原則を毎日の習慣にして、ゆるみ過ぎないようにすることが大切です。

## 骨盤ケア教室参加者のお腹



## 骨盤ケア前後のお腹



- はっている
- 左右のバランスが悪い
- 青白い



- やわらかい
- 左右のバランス丸い
- 血流が良くなった

骨盤ケア & 深い呼吸で、胎内環境を良好に

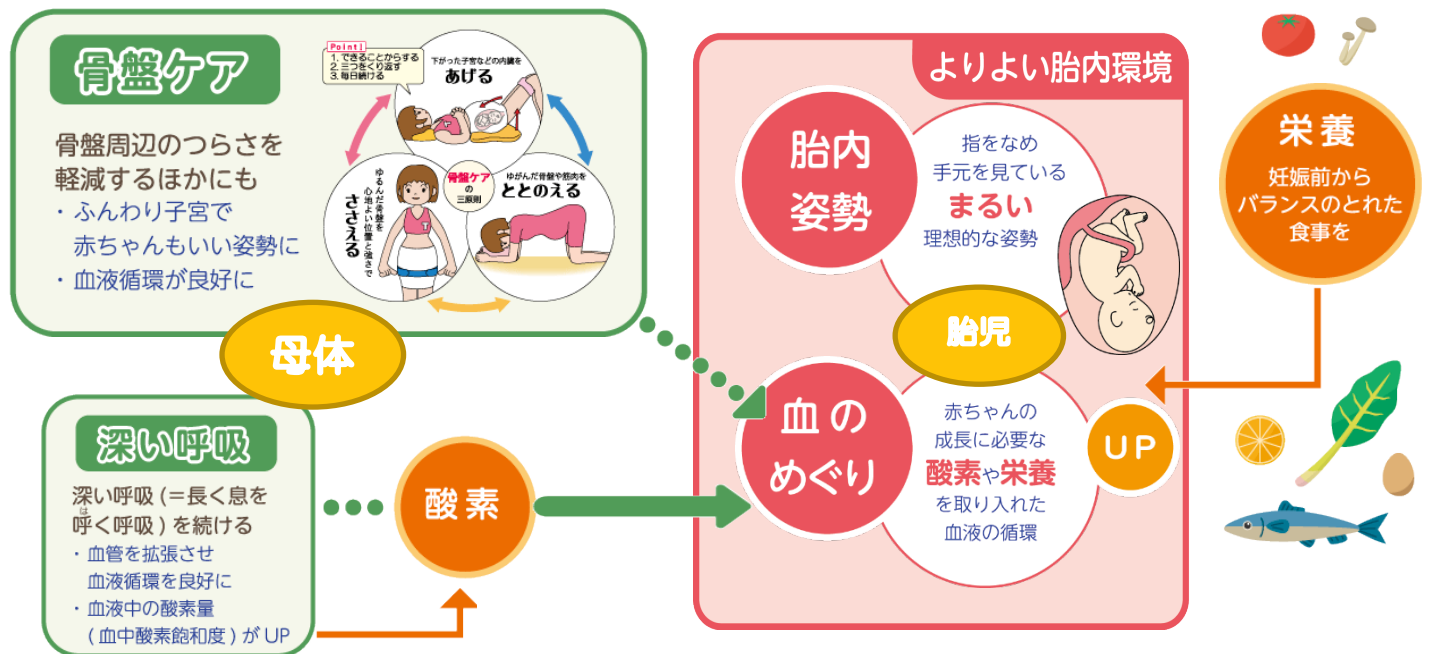
子育てはお腹の中から  
**知ってほしい**  
～元気で器用に育つために～

妊娠中の骨盤ケア & 深い呼吸



骨盤ケア & 深い呼吸を取り入れることで、胎内での赤ちゃんの姿勢や血流も良好に。

お腹の赤ちゃんをすくすく育てるためには **胎内環境を整えることが大切!**



骨盤ケア & 深い呼吸で目指すもの



よりよい胎内環境を作り、リスクを減らす!



# 深い呼吸で、 心もカラダもすっきり



を意識する

- step 1 まずは息をはき切る
- step 2 鼻から息をすう
- step 3 口から息をゆっくりはく

## どうして が大事なの？

息を長く吐くことは、「長息」(＝長生き)とも言われ、心とカラダにとってイイコトをたくさん運んでくれます。

例えば、副交感神経が働いてリラックスできる・妊婦さんの場合、お産のときの「いきみのがし」になる などなど…。

ぜひ「呼」を意識して、健康的に過ごしましょう！



深い呼吸をしやすいするために…



## 腹式呼吸を促すマウスピース「tocoBreath」

妊娠中から深い呼吸を続けると、胎児の成長に必要な

酸素や栄養を取り入れた血液が循環しやすくなります。

また、分娩時に深い呼吸をすると、副交感神経の働きが高まり、

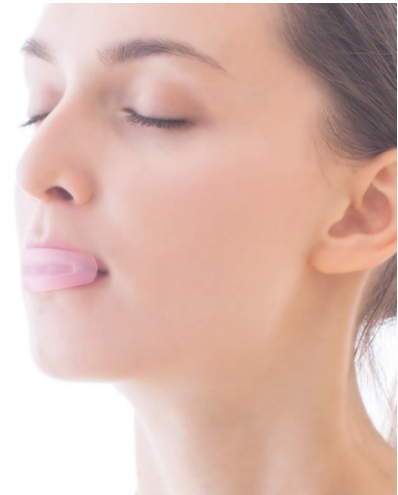
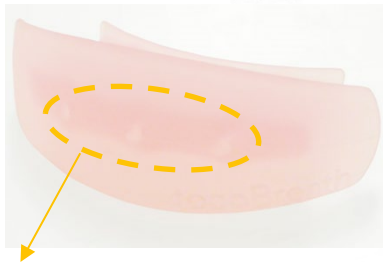
リラックスさせるホルモンがたくさん出ます。

しっかりリラックスできると子宮口が開きやすくなり、母児の血液循環も良くなります。

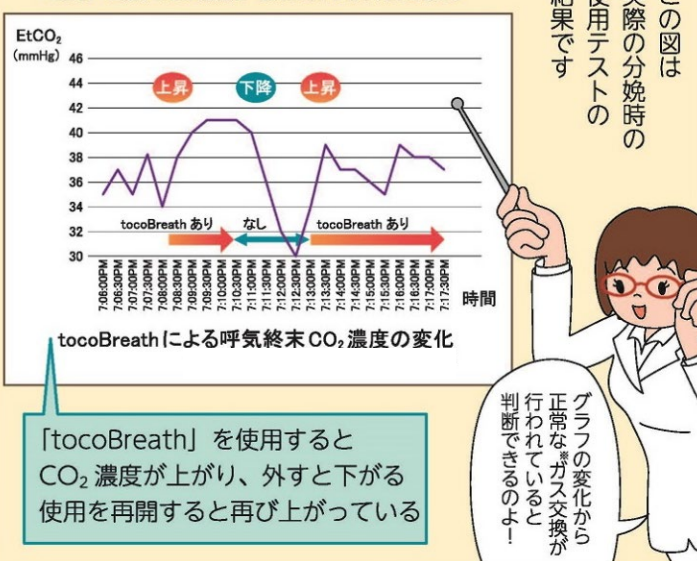
「tocoBreath」は腹式呼吸を促し、妊娠中の呼吸法の練習、分娩時の呼吸をサポートするアイテムです。

tocoBreath<sup>®</sup>  
トコブレス

息を吐きだせる穴があるため  
噛みながら呼吸ができ、  
息を細く長く吐き出せます



※EtCO<sub>2</sub>: 血液中のCO<sub>2</sub>濃度と一致ではないがほぼ同じと考える



研究の詳細は

[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