

---

# ■オンライン講習会

---



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

# “オンライン”骨盤ケア講習会のご案内



医療従事者の方に向けて「トコちゃんベルト」の着用方法等を含めた骨盤ケア指導にあたり、基本的な方法を学んでいただくための講習会をオンラインで実施いたします。

## 理論編

約1時間

パワーポイントで、骨盤ケアの基本知識から現代妊婦の体の現状を説明します。

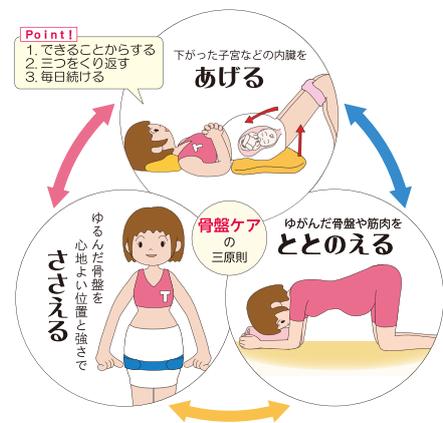
- 骨盤ケアとは？
- 胎内姿勢と腹直筋離開について
- 現代の生活は骨盤がゆるみやすい
- トコちゃんベルトを使用した研究例の紹介
- 妊娠中の骨盤ケア＝“胎児ケア”

## 実習編

約1時間40分

- 骨盤ケアは座る姿勢から
- 骨盤～首、全身のバランス調整体操  
「トコちゃんの骨盤ケア教室」でも採用している、  
“ネコの操体法”“お尻ふりふり体操”“四種混合体操”  
を行います
- トコちゃんベルトⅡの着用  
はじめて使う妊産婦さん向けの指導方法で行います
- トコちゃんベルト着用時の注意点
- 妊娠後期～産後2カ月はダブル巻き  
トコちゃんベルトⅡ+アンダーベルト RENEW を使う方法
- プラスアイテム「トコサポート」の体験

骨盤ケアの三原則に基づいて、  
基本のケアの流れを実際に体験します



## 確認・質疑応答

約15分

- 講習会の復習 まとめプリントで復習をします

■お問い合わせは [aoba\\_ep@tocochoan.jp](mailto:aoba_ep@tocochoan.jp) まで

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

有限会社 青葉 <https://tocochoan.jp>

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

