
■ 企業紹介

■ 資料



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

会社概要



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/>

有限会社青葉は、マタニティケア用品・ベビーケア用品の製造卸売販売会社です。

「事業を通じて女性の健康と幸せに貢献する」を企業理念に、母子の健康を支える製品の開発に取り組んでいます。



トコちゃんベルトについて

青葉を代表する製品、骨盤輪支持ベルト「トコちゃんベルト」は、1995年に生まれました。



トコちゃんのトコ (toco) は、お産を意味します。また、「トコトコちゃんと歩けるベルト」という願いもこめて名付けられました。

誕生から25年以上経った今では、世代を超えてあらゆる女性の体をサポートする骨盤ベルトとして、多くの方に愛用されています。

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。

妊産婦さんの体づくりを応援し、正しいケアとともにベルトを使っていただけるよう、様々な取り組みを行っています。

【取り組み①】

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実施しています。

【取り組み②】

骨盤ケアを学んだ助産師さんが施設で実施する「トコちゃんの骨盤ケア教室」をサポートしています。

トコちゃんベルトの評価

近年、多くの雑誌で取り上げられるだけでなく、医療やスポーツ分野の資料で紹介されるなど、様々な視点から評価をいただいています。

- ・2017年 書籍『先端医療シリーズ 48 臨床医のための最新産科婦人科』技術資料編にトコちゃんベルトと骨盤ケアが掲載
- ・2018年 第10回 マザーズセレクション大賞を受賞
- ・2019年 冊子『Health Management for Female Athletes Special Version』内でトコちゃんベルトが紹介される

資料請求

製品総合カタログ・一部パンフレット・ポスターを無料でお送りしています。

資料請求は[こちら](#)から



トコちゃんベルトは
あらゆる年代の女性を
応援していきます。



トコちゃんベルトとは

トコちゃんベルトは1995年に生まれた骨盤支持ベルトです。

当時、妊婦さんの腰痛は、歩けないほどひどくても「我慢するしかない」と言われており、その苦しみをなんとかしたいという思いで開発されました。

そして、実際に腰痛に悩む妊婦さんから「トコトコ歩けた!」と喜んでいただけたのです。



腰痛

尿もれ

骨盤
臓器脱

生理痛

下腹
ぽっこり

悩みはいろいろ

それから25年。多くの妊産婦さんを支えるベルトとして愛用されています。

その中でトコちゃんベルトは、腰痛だけでなく、いろいろなお悩みの方に喜んでいただくことが分かってきました。

世代を超えて、 トコトコちゃんと歩く

そして、世代を超えてあらゆる年代の女性の体をサポートできると気付いたのです。

今を楽しむあなたを支え続けたい。

これからもトコちゃんベルトと青葉はあなたを応援します。



腰痛・恥骨痛・お尻の痛み



ひん尿・尿もれ・便秘



逆子・早産・長びくお産



眠らない・泣いてばかりの赤ちゃん



産後のスタイル



もっと早く知りたかった！ トコちゃんベルト

と 骨盤ケア

トコちゃんベルトは誕生から 20 年。これまでに、200 万人以上の方から愛されてきました。「使ってよかった」「体が楽になった」という声とともに、「もっと早く知っていたら…」と多くのママ達の声が届きます。

妊娠中を楽しく快適に過ごすためのそして、幸せで楽しい子育てのためのキーワード。

それが骨盤ケア！

“気付いた今がはじめるチャンス” です！



トコちゃんベルトと骨盤ケアが
先端医療技術研究所 出版
「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。
(2017年8月末発刊)



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 <http://toco-chan.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



V3.0TRFB

子育ては
妊娠中から！
トコちゃんベルトの青葉が
お手伝いします！

骨盤がゆるみやすい 現代の生活・・・

昔の生活

自然とじん帯や筋肉が丈夫になる



じん帯や筋肉が丈夫だった昔も、丈夫になりにくい今も、じん帯をゆるめるホルモン*は同じように働きます。

だから私たちの骨盤まわりは、妊娠初期からゆるみ過ぎ、ゆがみが起きやすくなったり、内臓が下がりやすくなったりするのです。

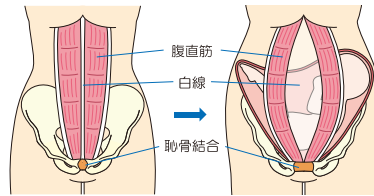
※お母さんのせまい骨盤の中を通りやすくするために、妊娠初期からホルモンがでます。

現代の生活

じん帯や筋肉が丈夫になりにくい

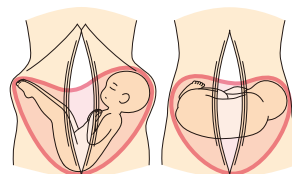


最近わかってきました！ 早期からの腹直筋離開



筋肉と筋肉をつなぐ白線とよばれるおなかの中心部分が横にうすく伸びて割れたような状態になることを言います。

最近では、妊娠初期でも見られるように・・・



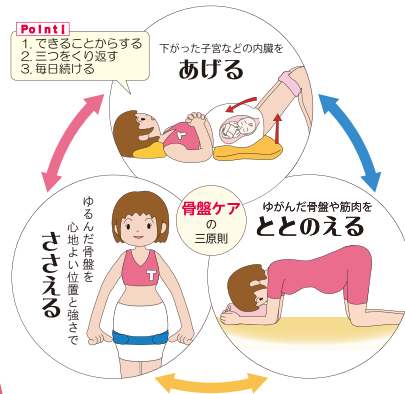
腹直筋離開の程度が大きいと、大きくなる子宮に引っ張られて、おなかが横に広がりやすくなります。すると赤ちゃんは「まるまる姿勢」を保つことが難しくなることも・・・

おなか
ケア

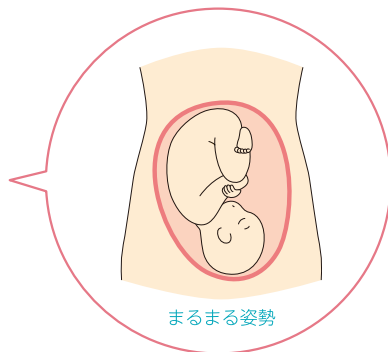
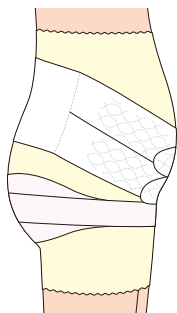
骨盤ケア

目指すは
「ふんわり・やわらかく・まあるい子宮」
ポイントは骨盤ケアの三原則！

- あげる** 寝てお尻を高く上げる姿勢（骨盤高位）で、下がった子宮などの内臓を上へあげます。骨盤内の血液も流れやすくなります。
- ささえる** 立ったときに内臓が下がってこないように筋肉のサポートをするのが**トコちゃんベルト**！
- ととのえる** 体操などでゆがみをととのえ、赤ちゃんが通りやすいようにしましょう。



おなかを
「まんやかに寄せて・ふんわりあげる」



おなかの中であぐらをかいてまるくなっているのが理想！
妊婦帯やおなかまきなどの補助アイテムを使いましょう。

一般個人
妊産婦向け

トコちゃんの 骨盤ケア教室

大切なのは
正しいケア方法！
2時間の教室で学んで
みませんか？

Point!

1. できることからする
2. 三つをくり返す
3. 毎日続ける

♪ トコちゃんベルトを持っているけれど、着け方が合っているか心配

♪ これからトコちゃんベルトを買う予定

♪ 妊娠はしていないけれど骨盤ケアに興味がある

…という方など、ぜひご参加ください。

あげる

下がった子宮などの内臓を



**ゆるんだ骨盤を
ささえる**

ゆるんだ骨盤を
心地よい位置と強さで



**骨盤ケア
の三原則**

ゆがんだ骨盤や筋肉を
ととのえる





ベルトのサイズcheck



骨盤をゆがませない座り方



トコちゃんベルトの正しいつけ方



体をととのえる体操

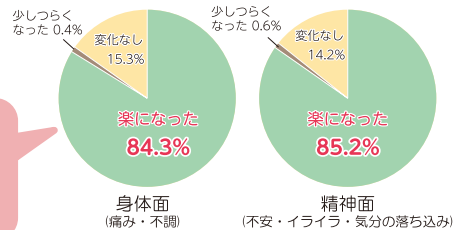
教室参加者へのアンケートより



Q. 教室参加前のつらさはどのように変化しましたか？

教室参加後、つらさが「楽になった」と評価した方は精神面・身体面ともに8割を上回りました！

第12回日本周産期メンタルヘルス学会学術集会
ランチョンセミナー講演要旨集Part16より



※ 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。

お申込・対象

※お申込み方法、受け入れ対象条件は教室によって異なります。各教室のページをご確認ください。

★ 全国各地の助産師さんが実施 ……▶



★ 産婦人科施設で実施 ……▶



★ トコちゃん教室&Shopで実施 ……▶
トコちゃんベルトの青葉直営店

大阪



詳しくはこちらまでおたずねください



トコちゃん教室&Shop

学んで体験できる教室スペースと、
商品を見て購入できる販売スペース
が融合したお店です！

アクセス 天満橋駅 徒歩7分

分娩時も

いよいよお産！

Vol.3

骨盤ケアで安心のお産を

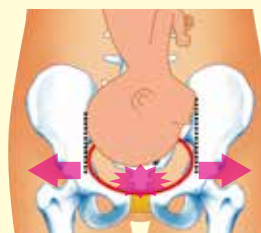
「臨月に入ったらトコちゃんベルトを着けてはいけない」と思っていますか？

お産が長引く最大の理由は、赤ちゃんのあごが上がってしまって、上手く骨盤に入っていける姿勢がとれないこと。その理由は骨盤のゆるみ過ぎ。

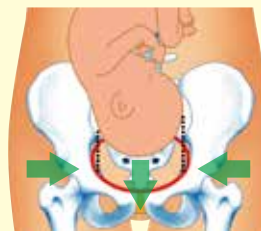
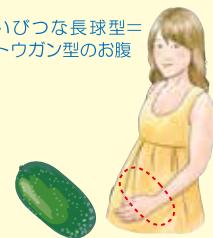
頑張ってお腹を引かないと通れないくらい狭い方が、産道を突き進んでいけるので、安産になるのです。

仰向けに寝てご家族にお腹の形を見てもらって下さい。もしもいびつな長球型＝トウガン型なら、骨盤がゆるんでいます。

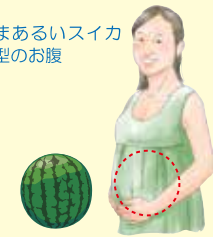
骨盤高位で体操をし、トコちゃんベルトをして（＝骨盤ケア）、まあいスイカ型のお腹になりましょう。



いびつな長球型＝トウガン型のお腹



まあいスイカ型のお腹

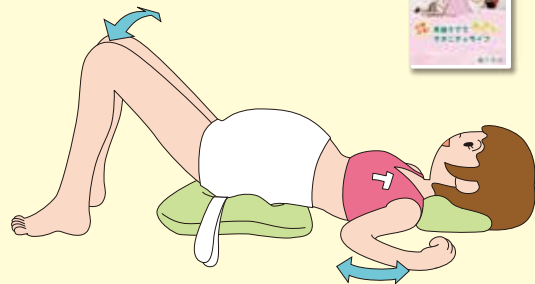


「入院かな？」と思ったら、骨盤高位で体操をして、トコちゃんベルトを着けましょう。

1. 破水（水おり）
2. 陣痛が1時間に6回起きる
3. 生理の時より多い出血や、いつもと違う異常

1、2、3のどれか一つでもあれば入院かも。お尻を少し高くした骨盤高位の姿勢で、5分間ほど膝をゆっくり左右に揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。四種混合体操*もおススメですよ。そのままの姿勢でトコちゃんベルトを着け、病院に連絡をし、さあ、出発！

*四種混合体操は、DVD「必勝安産！骨盤ケアではつらつまタニティライフ」でご紹介しています。

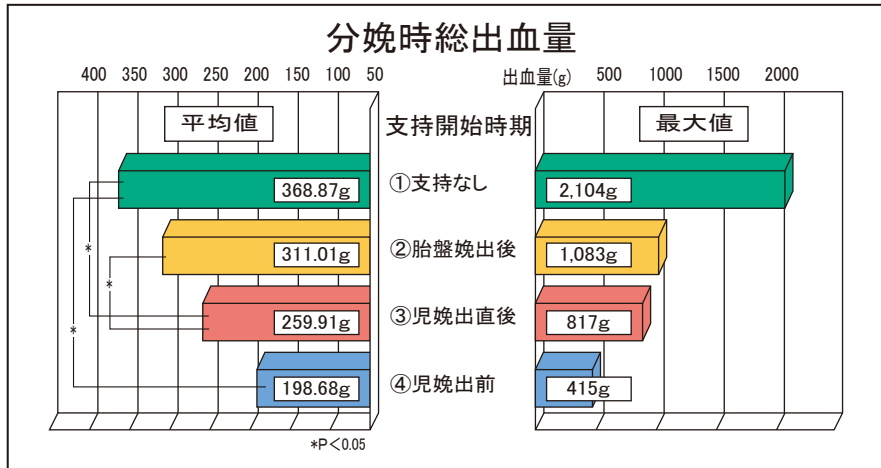


分娩時の骨盤輪支持で出血量が激減

骨盤ケアで減少 分娩時出血

山形県山形市 エンジェル助産院 院長 斎藤範子

2008年11月5日 日本母性衛生学会 イブニングセミナー 抄録より



お産のとき、体操用ゴムチューブなどで骨盤輪をささえることが、出血にどのように影響するか、また、どの時期にささえるのがもっとも出血量を減らすのに役立つかを調査しました。

山形県天童市の「佐藤ウィメンズクリニック」で調査した結果、赤ちゃん娩出の前か、娩出の直後から2時間まで骨盤輪をささえることが、お産前後の出血量を減らすことにつながることがわかりました。

※発表当時「骨盤輪支持」は「骨盤輪固定」と表現されていたため、抄録では「支持＝固定」となっています。

分娩時の骨盤支持ベルト着用で出血量が減少

分娩時における骨盤支持ベルト着用の効果

名古屋第一赤十字病院

2012年5月 第26回日本助産学会学術集会で発表

	骨盤支持ベルト着用群 (n=50)	骨盤支持ベルト非着用群 (n=50)	p値 (p<0.05)
年齢(歳)	30.9±3.8	29.5±5.5	ns
分娩第Ⅰ期所要時間(分)	648.1±352.2	562.7±466.1	ns
分娩第Ⅱ期所要時間(分)	82.3±40.4	92.2±46.6	ns
分娩第Ⅲ期所要時間(分)	6.9±4.03	9.7±12.6	ns
分娩所要時間(分)	883.3±392.7	948.4±211.6	ns
分娩時出血量(g)	159.4±93.2	261.4±143.2	p=0.031
分娩第Ⅳ期出血量(g)	52.9±22.5	57.9±23.3	ns

陣痛発来～産後2時間まで骨盤支持ベルトを着用することにより、その効果を検討しました。結果、骨盤支持ベルトを着用して分娩した人は、着用しなかった人と比べ、出血量が減少しました。

骨盤支持ベルトを着用したことで、じん帯の緩みが改善し子宮収縮が促進され、分娩時出血量を減少させたと考えられます。

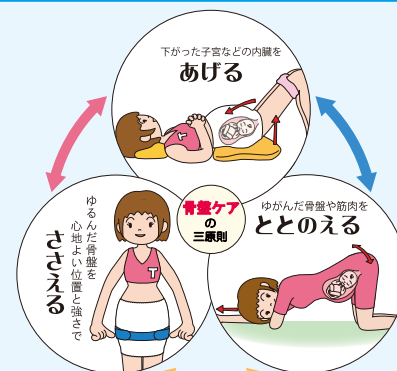
※詳しい内容はこちらをご覧ください。



骨盤ケアの三原則を知っていますか？

Point!

1. できることからする
2. 三つをくり返す
3. 毎日続ける



赤ちゃんのお部屋もこんなにゆったり

妊娠初期からの骨盤ケアの実際

静岡県静岡市 お茶畑助産院 院長 高橋美穂

2009年3月21日 日本助産学会 スポンサーセミナー 抄録より

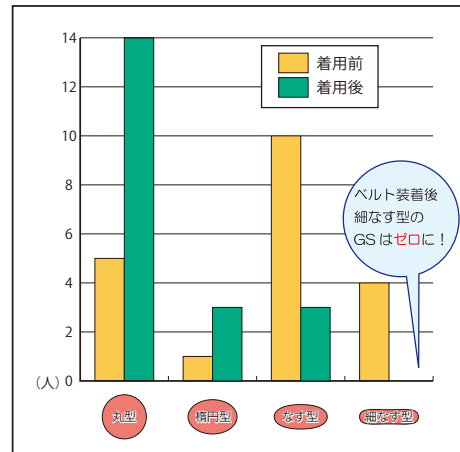
妊娠初期からの骨盤ケア導入で、さまざまな不快症状が消失して、助産師と妊婦の信頼関係が深まりました。

そして、同時にGS(=胎のう=赤ちゃんのお部屋)の形が変化することがわかりました。丸いGSの中の赤ちゃんは、手足を活発に動かす様子を見ることができ、姿勢にもよい影響があると想像できます。

妊娠初期からの骨盤ケアを導入している当院で出産したお母さんたちからは、母乳育児が困難・育てにくい、という話が聞かれないのも、このことが関係していると思われる。



トコちゃんベルト着用前後のGSの形状変化



切迫早産で入院後、36週以降の出産が激増

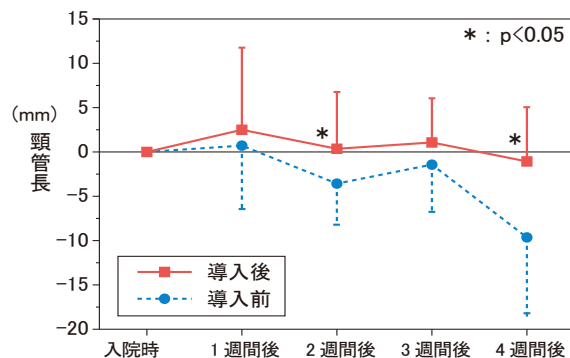
切迫早産妊婦に対する骨盤輪支持の有効性の検討

奈良県立奈良病院 主任 助産師 前田智子

2011年3月5日 日本助産師学会 ランチョンセミナー 抄録より

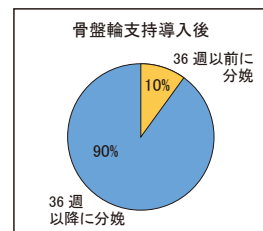
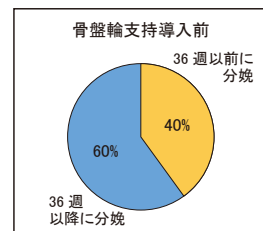
切迫早産で入院した人を対象に、骨盤輪支持を導入した前後でどのような差があるか、調査をしました。結果、導入後には、36週以前に分娩した人は、40%から10%に激減していることがわかり、頸管長(子宮の出口部分の長さ)が短くなる割合も、導入の前後では大きな差があることがわかりました。

妊娠が継続できた要因と思われる、いくつかの項目について分析をした結果、骨盤輪支持が妊娠継続にもっとも関係していることははっきりしました。



骨盤輪支持導入前後での頸管長の変化

切迫早産で入院後36週以降に分娩となった妊婦の割合



医師の負担も減って、充実した診療が実現

独りからの脱却と挑戦

愛知県津島市 貴子ウイメンズクリニック 院長 奥村貴子

2009年8月5日 AAOG NEWS 愛知県産婦人科医会ニュース 第421号より抜粋

妊娠期間の大半を占めるマイナートラブルの解消は助産師外来における保健指導のスキルが重要となりますが、なかでも「骨盤ケア」による効果はまさに目から鱗でありました。

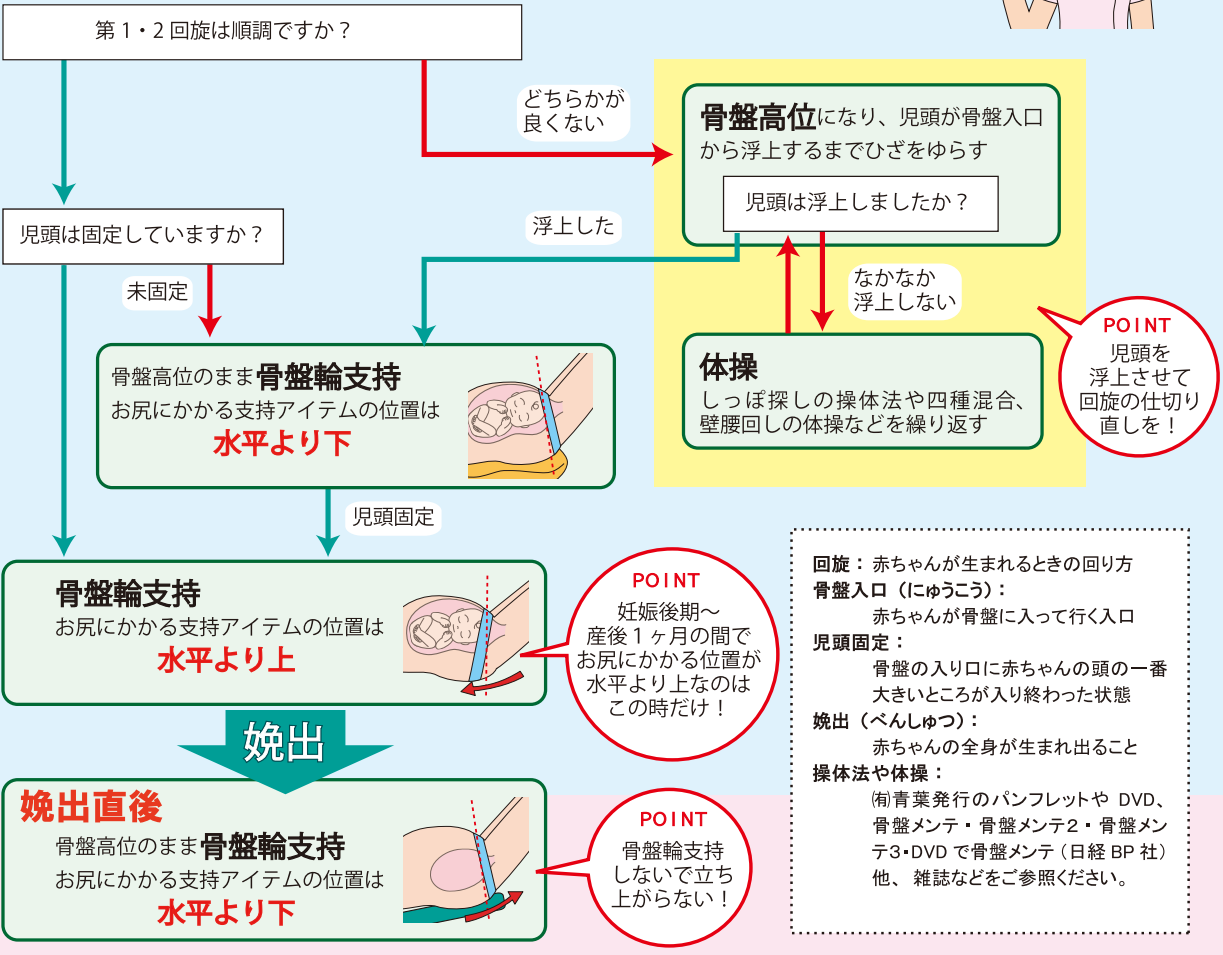
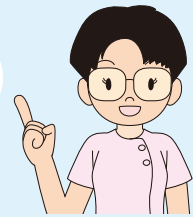
.....中略.....

当院実施のデータに基づいて年間の統計学的研究を行った結果、

驚愕の事実が証明されました。分娩時の出血量が減少、さらに分娩所要時間も短縮しており、特に緊急帝王切開の激減に著しい貢献があり、その他、骨盤位の改善、切迫早産の改善、腰痛の軽減、尿もれ・子宮下垂の改善など、きりが無いほどの効果を生み出していました。

“必勝安産” 分娩時の骨盤ケア法

骨盤輪支持はどんな時も…
★気持ちの良い位置に
★きつく締めすぎないように



分娩時のおススメ骨盤ケア用品

娩出まで

体操用ゴムチューブ



健美ベルトピンク



(アメジスト大衛株式会社)

直後ケアベルト



(アメジスト大衛株式会社)

直後パットトコ式A



(アメジスト大衛株式会社)

娩出後

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 <http://toco-chan.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





青葉NEWS

2019年 4月号

有限会社 青葉
〒578-0984
大阪府東大阪市菱江4丁目6番1号
☎(072)960-0507
<https://toco-chan.jp/>

スポーツ庁委託事業 東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 発行

Health Management

for Female Athletes Special Version

— 妊娠期・産後／更年期・高齢期のコンディショニング —



トコちゃんベルトが紹介されました

詳しくは
中面へ



当該資料は電子ブックで
全文無料でご覧いただけます

医療者のための骨盤ケア講習会 拡充中！

詳しくは
裏面へ

「トコちゃんベルト」の着用方法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、医療従事者の方にも向け講習会を全国各地で実施しております。

現在実施数を拡充中！

青葉HPにて実施概要や日程をお知らせしておりますので是非ご活用ください。

東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 発行

Health Management



for Female Athletes Special Version

－ 妊娠期・産後／更年期・高齢期のコンディショニング－

第2章 身体の変化

2 運動器の変化と問題点 2. 筋骨格系の変化 より

妊娠中は、エストロゲンやプロゲステロンのほか、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であるリラキシンの影響によって、骨盤帯周囲の靭帯が弛緩して骨盤輪が不安定になります。(P30～)

※本資料より一部抜粋

第4章 コンディショニング

2 運動器症状への対策法

2. 産褥期・産後

2-1. 骨盤周囲痛（恥骨痛、腰痛、仙腸関節痛）への対策法 (5) 生活指導 より

妊娠期から引き続いて骨盤帯の安定化が図れるまで、骨盤ベルトの使用を勧めます。(P59～)

※本資料より一部抜粋

青葉では
妊娠中・産後に体をケアする
骨盤ケアが大切であると考えます。

第5章 競技復帰

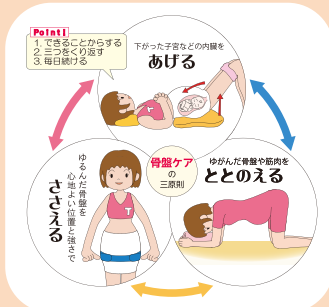
2 競技復帰時の注意点 4. リスク管理 より

日本で多くの妊婦に使用されているトコちゃんベルト
(元京都大学医学部附属病院産科分娩部・未熟児センター婦長 渡部信子氏考案) は医学的根拠の報告もなされています。(P89～)

※本資料より一部抜粋

トコちゃんベルトが紹介されました。

トコちゃんベルト
が様々な視点から
評価をいただきました



ポイントは
ケアとともに
正しく着用すること。

医療者に向けて
骨盤ケア講習会を
実施しています。
詳しくは裏面へ

先端医療シリーズ 48

『臨床医のための最新産科婦人科』 技術資料編



それぞれの分野ごとに現時点での最先端の医療技術が紹介されている医学書です。
11年ぶりに発行された産科婦人科領域の本紙において、技術資料としてトコちゃんベルト開発の経緯や、実際のケアの方法等を紹介しました。

健やか親子 21
応援メンバーに登録



健やか親子21

すべての子どもが健やかに育つ社会の実現のため、厚生労働省を中心にみんなで推進する国民運動計画です。
青葉はこの「健やか親子 21」の応援メンバーです。

健やか親子 21
詳しくはこちらから



第10回・2018年
マザーズセレクション大賞



ベストマザー賞で有名な一般社団法人日本マザーズ協会が主催するアワードです。子育て期のママたちが愛用している「モノ」や応援となる「コト」の中から【便利／元気になる／癒される／子育てに役立った】と感じたものに投票することで、その年の受賞商品が選ばれます。

2018年の総投票数は、延べ 20,108 通！この中から大賞受賞商品のひとつとして、トコちゃんベルトが選ばれました。

マザーズセレクション大賞
特設ページはこちらから



“医療者のための” 骨盤ケア講習会

参加方法は青葉HPをご覧ください



パソコンから

検索 トコちゃんベルトの青葉



スマホから



QRコードから
講習会のページへ
ダイレクトに
アクセスできます。



青葉では病院・施設等での“骨盤ケア”実施を推進しています。
セルフケアで多くの妊産婦さん、赤ちゃんが元気に過ごせる
ように全国で広めていきましょう！
青葉がサポートします！

骨盤ケア教室を実施しませんか？

教室に組み込むことで…

一度に多くの妊産婦さんに日常的なセルフケアを続けられるよう指導できます。

実施例1 「トコちゃんの骨盤ケア教室」として実施

実施
条件

- トコちゃんベルトアドバイザーの資格保有
- ㈱トコ企画のセミナーへの参加
のいずれかに該当するスタッフがいる
- +
- 医療者のための骨盤ケア講習会への参加



青葉からの
サポートについて
詳しくはこちら

実施例2 母親教室の中に「骨盤ケア」を組み込み

➡ 教室に参加しても症状が思わしくない妊産婦さんには個別のケアを



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