



トコちゃんベルトを使ってみませんか？



～骨盤を整えると身体に良い事があります～

トコちゃんベルトとは？

トコちゃんベルトは、ゆるんだ骨盤を心地良く支える “骨盤ベルト” です。妊娠中、産後の骨盤を整えるためのサポーターですが、1997年の日本母性衛生学会で産後の腰痛緩和や尿もれの改善、うつのリスクを軽減するのに効果があると発表されました。あかちゃんは、お母さんのお腹の中での姿勢、出産時の体位、遊びや運動でのくせやゆがみを抱え、成長してゆきます。お腹の環境はあかちゃんの人生に影響し、母のゆがみは子に移行します。そして、女性は毎月少しのゆるみと、妊娠、出産による大きな骨盤のゆるみを経験します。

しかし、このような妊娠・出産後以外でも、

- ◇ 月経痛、月経前の症状に悩んでいる。
- ◇ 冷え性がつらい。
- ◇ 腰痛、肩こり、O脚が気になる。
- ◇ 尿もれ、便秘、痔などの骨盤底筋のゆるみが気になる。

このような症状でお悩みの方は、骨盤を支えると改善することがあります。

自分の姿勢を見直し、使いやすい身体にしてみませんか

*トコちゃんベルト 1, 2, 3 の他にも身体にあったベルトを見つけてみませんか。皮膚の弱い方でも可能なベルトもあります。

* 当院では身体のバランス、ゆがみのチェックをして専門指導員があなたにあった付け方の指導をします。

* 初回と使用後の 2 回指導込みで、ベルト料金十指導料 2000 円。

* 所要時間 30 分 水、金の母乳外来の時間で(予約制) 担当・高橋

* 場所・3F ラウンジ

詳しいことはスタッフにお聞き下さい。もしくは、お電話でご予約ください。



南部産婦人科医院

使わなくなった後は腰痛に悩まされている
お父さんが使うといいことがある→

