

オンラインセミナーでいただいた Q&A ※回答：渡部信子先生

Q

不調等が無くてもすべての女性にお勧めでしょうか？母、義母、姉にも勧めたいと思います。

全くトコちゃんベルト着用の必要がない中高年女性はほとんどいないと思います。若い女性でも骨盤のゆがみ・ゆるみはひどくなっていると感じます（特に、コロナ禍突入以後）。

①私の整体を受けている人は、ゆがみ・緩みが軽度になっているのでトコちゃんベルトを着ける人は少ないです。

②ゆがみが強い人は、全身にいろんな症状が現れることが多いです。

③美容院などで「肩凝り、ひどいですね～」と言われたことがある人の中には、「どこも痛くない、肩も凝ったことがない」とおっしゃる方があります。痛覚が鈍くなっていて、痛みも凝りも感じられなくなっているためですから、こちらの方が重症です。肩こりがある人は、ほぼ間違いなく骨盤はゆがんでいます。

①②③の方とも、骨盤ケアの三原則のうち「上げる」「整える」は必要です。②③の方は「上げる」「整える」「支える」の三つとも、毎日繰り返し行うことにより、たいていスタイルも良くなり健康になります。

あらゆる世代の「骨盤ケアの三原則」

<https://toco-care.com/toco-belt/care/howto-w/>

Q

産後は腹巻の上でなくてよいというお話でしたが、産後の尿漏れで悩んでいる方には、妊娠中のように腹巻の上でつけてもらったほうが、サポートは強いのでしょうか？

A

産後の時期や腰痛の有無によって違うと思います。例えば、トコちゃんベルトをつけなくても腰が痛くない、ふらふらしない、生活が出来るというようであればアウターでつけてもらった方がいいと思います。腰は痛くないけれど、尿漏れはするという場合もアウターで使ってもらった方がいいと思います。

Q

産後の骨盤矯正には行ったほうがいいのでしょうか？

A

「骨盤整体」という名で開業している整体師はピンキリが激しく、しかも、見分けがつきにくく、口コミもあてにならないことがあります。

ピン（上手な人）に当たればいいのですが、キリ（乱暴・下手）なところに行くと、あっという間に悪化することもあるので「骨盤整体を受けるのがいい」とは言い切れません。

とにかく、セルフケアを続けるとたいてい症状は改善します。身近に対面でセルフケアを教えてもらえないところがない場合は、オンライン指導をしている人もありますので、以下のサイトから探してみてください。

魔女のひとりごと骨盤ケア・まるまる育児のケアギバー一覧

<https://blog.goo.ne.jp/majyosanba/e/7d8f94b843d633d596072132b2a60014>



現在産後4週目です。骨盤の緩みをあまり感じないのですが、トコちゃんベルトとリニュー（アンダーベルト RENEW）のダブル巻きでなく、リニューのみの使用でも構わないでしょうか？

アンダーベルト RENEW だけ着けると、ダブル巻きで着けると、両方味わってみて、

①気持ちいいと感じるのはどちらか？

②どちらも気持ちいいと感じない場合は、外した瞬間、体のグラつきを感じるのはどちらか？

③気持ち良さも、グラつきも感じない人には、次の a.b の両方があります。



a 骨盤のゆがみも緩みもほとんどない健康な骨盤を持つ人。

b 骨盤のゆがみが強くコリも強くて、痛みも不快感も感じられなくなっている人。

a か b かは診察してみないと分からず、a とは言えないので、アンダーベルト RENEW だけでも着けておく方が無難。昼間はトコちゃんパンツでもいいと思います。

商品詳細：アンダーベルト RENEW
<https://tocochoan.jp/products/underbeltre/>

商品詳細：トコちゃんパンツ BR
<https://tocochoan.jp/products/pantsbr/>



産後4ヶ月ですが産後から右足と骨盤のずれのような違和感が治りません。

歩き始めるとお尻の辺りから足まで痛くなります。ベルトをつけてもあまり良くならないのですが何か体操などで対策はありますか？



股関節がゆるくなって外れるような感じがあるのではないかと思います。傾き型骨盤のタイプです。片足だるまさんゴロゴロ体操をしましょう。違和感がある方の足から5回、反対に5回で動かしてみてください。股関節に違和感がある方にもおすすめです。

さらにおすすめなのは「ヤモリの操体法」です。

壁におでこ手をつけて立ちます。楽に足があげれる方に3回、反対に1回足をあげて（つま先が少し浮くぐらい）ひざを壁に押します。（顔は足をあげている方に向けておきます）

YouTube：だるまさんゴロゴロ体操
<https://youtu.be/koGNtmS8lmM>

YouTube：渡部信子のビジョントレーニングシリーズ②
ゴリラ・ヤモリ・トカゲの体操
<https://www.youtube.com/watch?v=Bpp1zEY4n5g>

Q

産後一年です。次の妊娠までに骨盤を整えようと体操等しています。
次の妊娠にたえられる、整ったなと合格点がだせる基準のようなものはありますか。
例えばこの動きができたなら整っているだろうなど

A

私は少なくとも以下を基準としています。
①体操用マイピーロを着けて、膝裏でカバーの先端を結んで、片膝裏で手を組んだ「だるまんコロコロ体操」を、腹筋や脚の力を使わずに 100 回できる。
②背筋を伸ばしてアグラで座れる。蹲踞ができる。ツイストを踊れる。
③恥骨が緩んでいない。
④肋骨弓が 45 度以上開いている。
⑤腹直筋が離開していない。

YouTube：だるまんコロコロ体操
<https://youtu.be/koGNtmS8lmM>

商品詳細：体操用マイピーロ +
<https://tocochan.jp/products/mypiilloexplus/>

Q

産後 2 ヶ月から腱鞘炎になり 1 年以上治りません。何かできる事はありますでしょうか。

A

腱鞘炎は手首だけの問題ではありません。
巻き肩・捻じれ肘のない良い姿勢で過ごせるよう、セルフケアに励み、家事も育児も美しい所作でこなせるようになることが大切です。YouTube らの健美チャンネルでロールティッシュを作ってそれを使ってする体操を紹介していますので、それが参考になると思います。

YouTube：KENBI CHANNEL
<https://www.youtube.com/@kenbison>

Q

前回妊娠中に恥骨痛と坐骨神経痛に悩まされ妊娠 30 週頃より歩くのもやっとなってしまいました。
仰向けに寝る事も出来なかったですが、その際の体操は何を優先的にすればよいですか。

A

四つ這い姿勢で…お尻フリフリ体操・ネコの操体法
体操用マイピーロを着けての片足だるまんコロコロ体操 (最初は壁にもたれて座って、徐々に壁とお尻の距離を離して、最終的に仰向けでできるようにしましょう)

YouTube：お尻フリフリ体操
<https://youtu.be/xAjUdRTYR-0>

YouTube：ネコの操体法
https://youtu.be/zGJ_0kzW0wE

YouTube：だるまんコロコロ体操
<https://youtu.be/koGNtmS8lmM>

Q

妊娠中の方で、ふっくらお腹が出てくらいでも、座ると、トコベルにお腹を圧迫して苦しいという方が増えてきました。苦しくないほどに、緩めてもらうと、立つと緩め過ぎくらいな状態です。今回教えていただいたトコサポートを使う、以外に、対策があれば教えてください。体操など続けてもらってもあまり改善しません。

A

S字状湾曲がある方はトコちゃんベルトはあまり食い込みません。ところがまっすぐ背骨の方は食い込みやすいです。

工夫としては、

①トコサポートを着ける

②クッションや折りたたんだバスタオルを使ってお尻を高くして座る

妊娠中はじん帯をゆるませるホルモン「リラキシン」が分泌されている時期なので、体のゆがみをなおす、S字状湾曲を作るのに絶好のチャンスです。妊婦さんの体（背骨や骨盤のゆがみ）を観察して、体操などの指導をぜひして欲しいです。

商品詳細：トコサポート

<https://toco-chan.jp/products/tocosupport/>

Q

妊娠中はトコちゃんベルトは必要ですか？また、いつから着けるのが最適でしょうか？

A

妊娠中に全くトコちゃんベルト着用の必要がない人はほとんどいないと思います。着け始める時期は人それぞれです。

①私の整体を受けている妊婦さんは、ゆがみ・緩みが軽度になっているので妊娠初期から着ける人は少なく、中期以後に着け始める方が多いです。

②ゆがみが強い妊婦さんは妊娠初期から、いろんな症状が全身に現れることが多いです。

③美容院などで「肩凝り、ひどいですね～」と言われたことがある人の中には、「どこも痛くない、肩も凝ったことがない」とおっしゃる方があります。痛覚が鈍くなっていて、痛みも凝りも感じられなくなっているためですから、こちらの方が重症です。肩こりがある人は、ほぼ間違いなく骨盤はゆがんでいます。

①②③の方とも、骨盤ケアの三原則のうち「上げる」「整える」は必要です。②③の方は「上げる」「整える」「支える」の三つとも、妊娠初期からしないと子宮が硬くなって、胎児が狭苦しい子宮の中で過ごさねばならず硬い体で生まれてきたり、切迫流早産になってしまったりしがちです。困った事態に陥ってから悩むことがないように、先手先手のセルフケアを！

妊娠中～産後の「骨盤ケアの三原則」

<https://toco-care.com/toco-belt/care/howto/>

Q

睡眠中はトコちゃんベルトは着けていた方がいいのでしょうか？妊娠中の寝る時の姿勢が気になります。

トコちゃんベルトを着けて寝る方が気持ちいいなら、着けて寝る方がいいです。就寝中はずれ上がりやすいため、トコサポートの着用をお勧めします。

トコちゃんベルト以上に大切なのが枕ですので、ベビハグの快眠枕がおすすめです。

それでも寝苦しい名場合は「快眠お助けセット」で寝るのがいいと思います。

A

商品詳細：トコサポート

<https://toco-chan.jp/products/tocosupport/>

商品詳細：快眠枕+

<https://toco-chan.jp/products/makuraplus/>

販売ページ：快眠お助けセット+

<https://toco-chan.net/view/item/000000000028>

Q

現在 38 週の妊婦ですが、早産や腰痛予防目的でトコちゃんベルトを活用させていただいてますが、そのままお産直前までベルトをしていていいのでしょうか

A

ぜひ巻いておいてください。

分娩中に体操用ゴムチューブや使い捨てのベルトで骨盤を支えておくのが一番いいです。

一番の理想は、妊娠中～分娩中～産後も支えて欲しいです。

Q

分娩第 1 期は、骨盤ベルトをお尻を持ち上げる方が良く、第 2 期に入ると上に上げると以前資料で拝見しましたが、骨盤のずれがあるケースでは、やはり違った対応が良いのでしょうか。

A

児頭固定（骨盤入口に児の頭が入った状態）前はお尻の下を巻く、固定したらお尻の上にゆるめに巻く、生まれた後はお尻の下に動かします。

Q

年子を出産し骨盤の広がり気になっていますが、体操を続けることで妊娠前の骨盤のサイズに戻るとは可能でしょうか？

A

ゆがみ（底抜け型・突出型・傾き型）骨盤を、ゆがみのない骨盤に戻さないと、サイズはなかなか戻らず、痛みや不快症状もなかなか消えません。

骨盤ケアの三原則に基づいて「上げる・整える・支える」のセルフケアを続けましょう。

妊娠中～産後の「骨盤ケアの三原則」

<https://toco-care.com/toco-belt/care/howto/>

Q

妊娠中も体操してもいいのでしょうか。ころころ体操はおなかを邪魔で足を開いてしまいます。

妊娠中にぜひして欲しいのが「片足だるまさんゴロゴロ体操」です。

お腹の大きい妊婦さんは、足を開いた姿勢で体操してもらってOK。

「トコちゃんベルト」+「おなかまき」着用がおすすめです。

妊娠初期からはじめると臨月まで出来る人が多いですが、出来ない方は壁を使った体操法からはじめてみてください。

A

商品詳細：おなかまき

<https://toco-chan.jp/products/onakamaki/>

YouTube：だるまさんコロコロ体操

<https://youtu.be/koGNtmS8lmM>

YouTube：渡部信子のビジョントレーニングシリーズ①
だるまさん・お尻フリフリ体操

<https://www.youtube.com/watch?v=7wPZdupC2wl>

Q

だるまさんごろごろをする際、病室のベッドだと少しやわらかい気がしますが、どうですか。

A

病院によってベッドのかたさは様々ですが、比較的かためのマットであれば出来ると思います。

かたすぎる床などの場合は、ヨガマットを2枚重ね+バスタオルを敷くと程よいかたさになります。

Q

反り腰で悩んでいます。だるまさんゴロゴロは反り腰にも効果ありますか？

現代人の反り腰と猫背はS字状湾曲があまりない状態だと考えられます。ですのでS字状湾曲のある骨格を作っていくって欲しいです。

首の湾曲（前カーブ）を作るには首回し体操や片足だるまさんゴロゴロ体操をしましょう。ゴロゴロ体操は背中丸み（後ろカーブ）も作られます。

A

しっかりとしたS字状湾曲の骨格を作ることは本当に難しく、体操を30年続けて欲しいです。

ですので、赤ちゃんのころに「まるまる育児」で骨格の基盤を作る事が大切です。

YouTube：だるまさんコロコロ体操

<https://youtu.be/koGNtmS8lmM>

Q 体操で左右差があまりない場合（どちらもつらさが無い、差がない）ときは同じ回数すれば良いのでしょうか？

A 同じ回数をすれば OK です。片方を 2 回してから、反対側を 2 回しても、交互に 1 回ずつしても、構いません。どちらを先にしてもいいし、2 回でなく 3 回でも構いません。心身統一して心静かに行うことが大切です。

Q 首回し体操で、右回り、左回り共に痛みがある場合は首回し体操は避けたほうが良いのでしょうか？

A 大きな動きをする必要はありません。小さい動きであれば痛みが出ない事もあります。回すのが辛い場合は、首を左右や前後に傾げる動きでも OK。楽な方向に 7 秒傾げる→7 秒リラックス ×3 回、反対方向に 7 秒傾げる→7 秒リラックス ×1 回、操体法の方法で試してみてください。詳しくは、健美チャンネル（YouTube）の動画をご覧ください。

YouTube：渡部信子のコリほぐし体操～実践編③バスタオル～
<https://www.youtube.com/watch?v=5-yyD9ivN78>

Q 以前先生の講義を受講したときに、腰回しや四種混合等の体操を教えてくださいましたが、ベルトを付けてからするのがよいのか、つける前にしたほうがいいのか、どちらでしょうか？

A どちらでも、貴女が気持ちいいと思う方で OK です。

Q 首回し、腰回し体操の時にスリングで赤ちゃんを抱っこしていても効果は変わらないのでしょうか？

A スリングで赤ちゃんを抱っこしたまま体操をするのは、筋肉に重量負荷がかかっているので「効果は同じ」とは言えず、あまりお勧めできません。でも、やむを得ない場合は赤ちゃんがつかうような表情にならないなら構わないと思います。

Q

8ヶ月の子がいます。ずりばい、お座りの後、はいはいをせずにつかまり立ちをし始めました。タオルでお腹を持ち上げるなど、はいはいを促した方がいいでしょうか。

A

ハイハイには…①ずりばい ②膝ばい ③高ばいがあります。

①をせずに②をして、つかまり立ちをした子は、首据わり・受け身に問題があることが多いです。しかし、①をして②をほとんどせずにお座り・つかまり立ちをした子は、あまり問題ないことが多いです。滑り台・土手などを這い上がる遊びなどをたくさんするといいです。

Q

妊娠中に骨盤を整えるとプラス側面は多いと思います。子どもの歯にも影響があると聞きましたが少し伺いたいです。

A

私のブログ「魔女のひとりごと」の「歯並びの悪さと第2頸椎 -1- -2- -3-」に詳しく書いていますのでご覧ください。 <https://blog.goo.ne.jp/majyosanba/e/99b3b4371cb2970081484c9bdec3ac4c>

魔女のひとりごと：「歯並びの悪さと第2頸椎 -1- -2- -3-」

<https://blog.goo.ne.jp/majyosanba/e/99b3b4371cb2970081484c9bdec3ac4c>