

体のゆがみが気になる、下腹がポコッと出ている、冷え・むくみがきつい…  
あてはまる人は要注意! 骨盤メンテナンスが必要です

## ゆがみを解消! 骨盤メンテ

女性のカラダ メンテナンス術が1冊の本に!



【著者】渡部信子 【価格】 952円  
【発行】日経BP社

雑誌「日経ヘルス」(日経BP社発行)に連載してきた内容を読みやすくまとめました

下半身太りやO脚は、緩んで開いた骨盤が原因です ゆがんだ骨盤が、生理痛や腰痛を引き起こします

骨盤を整えて、そんなお体のトラブルから解放されませんか  
どなたでも、すぐ生活に取り入れられる、緩み・ゆがみ・解消法を基本から解説しています

- 第1章 下半身太りは、緩んで開いた骨盤のせい!
- 第2章 骨盤メンテでO脚もスラリ
- 第3章 便秘・痔・尿もれ「シモのトラブル」は軟らか背骨で解消!
- 第4章 ゆがみのルーツを探せ!
- 第5章 ゆがんだ骨盤が月経痛をひどくする
- 第6章 腰の張りを取って腰痛解消!
- 第7章 冷えとむくみも、自分で治せます

## トコ企画 バイブルシリーズ①

トコちゃんベルトを作った著者の骨盤メンテナンス決定版!

レッスンベルト 2本付き

## 骨盤メンテバイブル

これならカンタンらくらく美ボディ!



【著者】渡部信子 【価格】 2,000円  
【発行】トコ企画

「骨盤について知りたい」、  
「骨盤ケアを試してみたい」という方にピッタリ!

骨盤に関する基礎知識から体を整える体操まで、美ボディになるために必要な情報がぎゅっと詰まった1冊です

“生理痛”“頭痛”“肩こり”“便秘”“尿もれ”…骨盤メンテで解決!  
トコちゃんベルト入門編“レッスンベルト”が2本もついているので、買ったその日からケアを始められます  
骨盤メンテナンスで今日からあなたも、美しくキリッと締まった、動ける体を作りましょう

- 第1章 骨盤メンテナンスが必要なワケ
- 第2章 体から「らく〜っ」の声が聞こえる巻き方を見つけよう!
- 第3章 骨盤メンテ体操で、動ける体⇒美ボディ!

不妊・流産・早産対策には、毎日の骨盤ケアを!

幸せな妊娠 出産 育児のために

## トコちゃん先生の骨盤妊活ブック

簡単な体操で体のゆがみを解消しよう



【著者】渡部信子 【価格】 1,300円  
【発行】筑摩書房

トコちゃんベルト考案者・渡部信子先生の「骨盤ケア」がギッシリ詰まった一冊です ここ十数年の生活環境の大きな変化に伴い、大部分の女性が妊娠・出産しにくい体になり、早産の割合も年々増えつつあります

みなさんは、自分の骨盤に自信がありますか?頭痛や月経痛、腰痛、冷え、便秘、産後の腰痛や尿もれといった不調はありませんか?その原因は、骨盤にあるかもしれません ゆるんだ骨盤、ゆがんだ子宮のメカニズムを確認しながら簡単にできる体操と、トコちゃんベルトを使って骨盤を支える「骨盤ケア」で不調を解消し、健康で引き締まった骨盤(体)を目指しましょう

- 第1章 骨盤ケアで、出産・育児はこんなに変わる
- 第2章 現代女性の骨盤は「類人猿型?」
- 第3章 医学的に証明された骨盤ケアの有効性
- 第4章 骨盤だけじゃない、「背骨も」ゆがんでいる
- 第5章 崩壊寸前の産科医療を救うのは、骨盤ケア
- 第6章 実践編 骨盤ケアを始めよう

“骨盤ケア”産前からしてませんか?

産前産後のつらい・たいへんは骨盤ケアから解決!

## トコちゃん誌上助産院へいらっしゃい!

「夜泣き」「母乳」「産後の回復」がぐっとラクになる助産師さんのアドバイス満載!



【執筆】  
母子保健指導助産師グループ「らしく」  
芦利美和、佐藤めぐみ、宮崎加代子  
【監修】渡部信子 【価格】 1,300円  
【発行】主婦の友社

妊娠中は腰痛、便秘、シモのトラブルなど、痛い・つらいことが多いですよ  
「産めばラクになる、産後はバラ色!」なんて思っていませんか?

ところが実際は「そんなにうまくなかった」と打ちひしがれているママがとて多いんです せつかく産むなら、楽しい育児をしたいですよ どうしたら、そのようになるのかを、この本の中でじっくりと3人の助産師が説明いたします  
「かゆいところに手が届く」アドバイスを妊娠中から実践して、「ラクな体」と「かわいい赤ちゃん」と「余裕の産後」をぜひ手に入れてください

- 第1章 産前から知っておきたい産後のたいへん!エピソード
- 第2章 ラクラク子育てのために産前プレケアアドバイス8
- 第3章 産後のカラダがたいへん!
- 第4章 生まれたての赤ちゃんがたいへん!
- 第5章 家族の変化がたいへん!

トコちゃんベルトを作った著者のベビーケア決定版

## 「まんまる」にしてあげるだけでスーッと落ち着く！ 赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本

まるで魔法みたいにニコニコ・スヤスヤ 赤ちゃんに！



【著者】渡部信子 【価格】1,300円  
【発行】すばる舎

本書は、赤ちゃんの繊細で敏感な体をどう扱い、どう心地良くさせてあげればいいのかをお伝える本です。赤ちゃんが泣きやまない、いつもぐずっている、泣いている理由がわからない…と悩んでいませんか？

そんな悩みを解決してくれるのは、赤ちゃんを「まんまる」の姿勢にしてあげること。スーッと落ち着いて穏やかな表情になり、ぐっすり寝てくれます。まんまる抱っこや寝かせ方、発達を促す遊びやベビー体操まで「赤ちゃんの体をゆるめる」方法がわかる、トコちゃん先生のベビーケア決定版「まんまる」で、ニコニコ・スヤスヤの赤ちゃんに！

- 第1章 これで「よく寝る」「泣かない」赤ちゃんになる！
- 第2章 「まんまる」になるだけでスーッと落ち着く
- 第3章 まんまる抱っこ&まんまるねんね実践編
- 第4章 赤ちゃんが喜ぶ！成長を促す「遊び」と体のケア
- 第5章 楽々育児はママの元気な体から

トコ企画 バイブルシリーズ②

## 赤ちゃん発達応援 まるまる育児バイブル 第2版

“まるまる育児”で健康で器用に動く体を持つ子どもに育てよう



【執筆】渡部信子、竹内華子、森田綾、灰谷孝、小林いづみ、平山小百合、山口香苗  
【価格】2,200円  
【監修】加藤静恵 【発行】トコ企画

赤ちゃんの発達を3つの時期・6つのステージに分け、それぞれの時期の特徴や、必要な発達応援の方法について紹介。発達時期に合った抱っこや寝かせ方、発達を促す遊びや体操の

方法などを大きなイラストでわかりやすく解説しています。目で見たことを経験と結び付けて解釈する力「視知覚」と、生まれながらに備わっている反射「原始反射」に関する内容も加わりました。育児中の方・これから育児を始める方はもちろん、お産施設内での“まるまる育児”の導入をご検討中により詳しく学びたいという方にもおすすめの1冊です。

- ・子どもの発達
  - 1.ねんね期 2.ころころ期 3.はいはい たっち期
- ・子どもと遊び
- ・子どもの認知発達と原始反射
- ・子どもと言葉の発達

子育ては不得意をなくすより、得意を育てる方が楽しい♥

こころの安心の貯金通帳

## 子どもの気持ちがわかる本



【著者】家森百合子 【価格】2,000円  
【発行】クリエイツかもがわ

ほめるのが苦手なお母さん、いませんか？  
普段の生活の中で、タイムリーにほめるなんて難しい  
どうしたらいいの？

そんなときこの本を開いてみてください。子どもの気持ちがきくとみえてきます。経済が豊かになり、核家族化も進み、互いに助け合う力がなくなってきている今、育児は困難になりつつあります。人間は互いに助け合ってこそ「ひと」であり続けることができるという観点からも子どもたちのこころの中に、助け合うこころを育てるための社会システムを考えていく必要があるでしょう。

- 第1章 こころの安心の貯金通帳
- 第2章 子どものこころとからだ
- 第3章 子育てのメッセージ

骨盤のゆがみをとって、安産しやすい体をつくる

## 妊娠初期からお産本番まで役立つ！ 安産力を高める骨盤ケア

簡単だから、いつでもどこでも始められる!!



【著者】上野順子 【価格】1,300円  
【監修】渡部信子 【発行】家の光協会

妊娠・出産・育児にかかわる「骨盤ケア」の基本がわかる一冊です。お産までまだ日があるし、体の変化に戸惑い、何をしたらよいかわからない…とっていませんか？ 妊娠期を通してぜひ実践して欲しい「骨盤ケア

の3原則」(第1章)、「マタニティカレンダー」(第2章)には、「基本のケア」に加えて「時期ごとにおススメしたいケア」が、イラストでわかりやすく紹介されています

- 第1章 「健康な妊娠期」と「安産」は、ゆがみのない骨盤作りから!
- 第2章 これだけは絶対続けよう 骨盤のゆがみを基礎から直す 基本の骨盤ケア
- 第3章 安産の体作りをスタート! つわりなどの体の不調を和らげる妊娠初期の骨盤ケア
- 第4章 動ける今こそ体作り! むくみや痛みも解消 妊娠中期の骨盤ケア
- 第5章 赤ちゃんの通り道「産道」を整え 安産に向けて体を仕上げる 妊娠後期の骨盤ケア
- 第6章 入院してから分娩中も動き続けることが安産のカギ! 安産力アップの骨盤ケア
- 第7章 産後の腰痛やおっぱいの張りを解消 しなやかな体の回復を促す産後の骨盤ケア
- 第8章 赤ちゃんがすくすくごきげんに育つまるまる子育てケア

すぐに役立つ出産・育児シリーズ

## 妊娠中から読んで、産後ずっと実践できる！ 心と体がラクになる 産後の骨盤ケア

+Plus まるまる育児で赤ちゃんもご機嫌に!



【著者】小林いづみ 【価格】1,400円  
原田美佐子 【発行】家の光協会  
【監修】渡部信子

産後は骨盤を整える絶好のチャンス! ですが…産後は、最低限の生活も辛くままならないことも…産後トラブルの解消法から、赤ちゃんの抱っこの仕方まで最先端のケア法をご案内します

生まれるまでは、お母さんのお腹の中が、赤ちゃんのお部屋です。ぜひ、やわらかくのびのびできるお部屋にしてあげてください。お母さんが健康で活動的だと、赤ちゃんに酸素も栄養もよくめぐり、お腹の中から健康に育ちます。その一つの手段として骨盤ケアの役割はとても大きい、と日々感じています

- 第1章 ママのあなたがまず知っておきたいこと
- 第2章 産後すぐから始める「骨盤ケア」
- 第3章 ママもラクラク!「まるまる育児」
- 第4章 「まるまる授乳」あれこれ

キャリア30年の現役助産師・吉川元子先生が、体操から、産後のケアまでを徹底公開! “お産を楽しめる妊婦さん”になるための完全ガイド!

## 骨盤のゆがみをとれば お産が楽しくなる! 現役助産師が教える トコちゃんヨガ体操

赤ちゃん「窮屈子宮」から 赤ちゃんのんびり「まんまる子宮」へ!



【著者】吉川元子 【価格】1,400円  
【監修】渡部信子 【発行】日貿出版社

妊娠中は何かと不安も多いものです。そんな妊婦さんの不安を解消し、安産できる身体を作るのが「トコちゃんヨガ体操」です。みなさんがリラックスしてお産にのぞめるよう…ご案内します

この本には お産が楽しくなる“知識”と“言葉”があります

- ・深い呼吸は、赤ちゃんに命を届ける原動力
- ・頑張らなくてもOK!お産の準備は“気持ちいい!”から
- ・赤ちゃんの最初の冒険の場“産道”を整えよう!
- ・楽しく納得できるお産に必要な「バースプランの作り方」
- ・必見!「トコちゃん式 お産を楽しむタイムスケジュール」

- 第1章 「呼吸」の力は産む力
- 第2章 「丸くない子宮」では、赤ちゃんが冷えてしまう
- 第3章 赤ちゃんの通り道「産道」を整える
- 第4章 「おっぱい」は妊娠中からの準備が肝心
- 第5章 出産に向けた準備を始めよう
- 第6章 産後にやりたいこと

職場で、家庭で、すぐに実践できる“アドラー心理学”

## 職場も家庭も心地よくなる幸せのルール 人づきあいがラクになる「心理学の教え」

アドラー心理学で「前向きな力」をきちんと発揮させる!



【著者】井上知子 【価格】1,300円  
【発行】日経BP社

「ダカラダメ族」から「ドウシタラデキル族」になる! ダメな原因を探しても、何の解決も、成長ありません。やりたいことをやるための方法をひたすら探す そのクセをつけましょう

人は一人ひとり個性豊かであり、その人が内側で感じることで、他者がその人を外から見て感じることはあまりに違って、そのせいでわかり合えないことが多いもの。この本は、心にまつわる24のお話を、3つのパートに分けて紹介します

- 第1章 人間関係がラクになる「心理学の教え」
- 第2章 子育てがラクになる「心理学の教え」
- 第3章 強い心をはぐくむ「心理学の教え」