

<腹帯について>

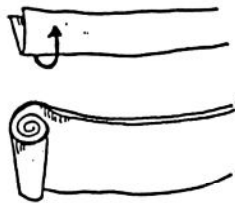
腹帯は、わが国では祝い事として行う習慣があり、さらし・コルセット型・腹巻き型などの種類があります。きつすぎず、緩すぎず、お腹にフィットするように身に着けましょう。締めすぎるとむくみや静脈瘤の原因になります。

腹帯をすることによって、お腹を下から持ち上げるようにしっかり支えられ正しい姿勢が保たれるため、腰や背中への負担を軽減し痛みを和らげます。また、お腹を保護し安心感が得られ保温効果もあるので血液循環を良くします。

腹帯の巻き方



① 1反のさらしを
半分に切る



② さらしは二つに折り、折り目を
下にして丸めておく



③ 左腰骨の下に布端を当て、左手で
押さえて、下から支えるように
ひと巻きする



④ ひと巻きしたら、左手で
押さえていた布端を
上に折り込む



⑤ 左手を差し込み、折り返しながら
巻き上げていく



⑥ 巻き終わったら布端を中に折り
込みその上にショーツをはく