

DI-BELT Q&A



どのようにベルトの長さを調整しますか

ベルト上にあるプラスチックリングを持って、表面側のベルトを引っ張ると調整しやすいです。

DI-BELTの内側のメジャーはどのように活用しますか

1cmごとに印をしています。腹囲が何cmかを測るものではありませんがベルトの長さを合わせた場合は、長さの変化をわかり易くするためのものです。

DI-BELTは服の上から着けていいですか 直接、肌に着けてもいいですか

肌着やYシャツの上などへの装着をお勧めします。硬めの素材や厚地の服、重ね着の上からだと2cmの腹囲の変化が生じことがあります。また、直接肌に着けると音を出すバックル部が閉まる時に皮膚を挟んでしまうことがあるので避けた方が良いと考えます。

DI-BELTはどの辺りに着けるといいですか

腹囲が比較的变化しやすいおへそ周辺がひとつの目安となります。おへその上のややくびれている部分、腹囲の大きい方は最もお腹が出ている所に着けるとベルトが安定しやすいです。腹囲が大きい方でお腹の少し下辺りに着けると腹囲の変化が少なくベルトが機能しないこともあります。着ける位置は2cm程度の腹囲の変化があり、ずれにくく収まりの良い所と考えていただいて大丈夫です。

腰骨の下にベルトを着けてもいいですか

可能ですが、腹囲の変化が少なくDI-BELTによる変化は捉えにくくなります。

腹横筋や内腹斜筋の収縮を感じる一つの方法とは考えますが、ズボンを履くと装着が難しくなります。

どんな時に着けるといいですか

基本的にはウォーキング、通勤、買い物、犬の散歩など、歩く時にDI-BELTを着けることをお勧めしていますが、日常生活の活動中に着けていただければ大丈夫です。

掃除機をかける、洗濯物を干す、掃除をする、家事をする時などにご使用いただけます。

ウォーキングでDI-BELTを使用していますが
お腹は凹ませたままがいいですか

可能でしたら維持すると良いと考えます。
2cm程度の軽いドローインですと比較的持続ができると考えます。ドロー
インし続けるだけでなく、楽に歩行し、途中から意識するなど、気楽に続
けやすい方法でも大丈夫です。

座るとすぐに音が鳴ってしまいます

腹囲は姿勢によって変わります。
座位では立位よりも腹囲が増えるため、立位でベルトを合わせてから椅子
からの立ち上がり・座りの練習をする場合は、立位時より強いドローイン
が必要となります。これは体幹の深部筋を使う良い練習になると考えます。

デスクワークにも使用できますか

ご使用いただけます。
座位では立位よりも腹囲が大きくなるため、座位で背を伸ばした（座高が
高くなるような）姿勢をとり、DI-BELTの長さを合わせます。背筋を伸ば
した座位姿勢を維持することは立位よりも難しいことが多く、時々ベルト
を意識して、音を鳴らしながら座位姿勢を意識すると良いです。

お腹を凹ませて腹圧を上げるドローインの他にお腹を膨らませて腹圧を上げる方法（ブレーシング）がありますが、膨らませる方法にも応用できますか

応用可能です。

ブレーシングはラグビーのスクラムなど体幹をより硬くして力を発揮する時に用いられることが多いと考えます。ドローインは、骨盤、体幹を安定させ股関節を優位に動かす方法と考えています。皆さまの目的とする動作やスポーツでどちらの方法が良いかは、私たちの研究では明らかにしておりません。ただ、ドローインとブレーシングのどちらにも使用することは可能です。

ベルトが滑って位置が変わってしまいます

ベルトは、動作の中でどうしてもずれてしまいます。一つの方法として別売りの滑り止めシートをご購入いただき、ベルトの内側に滑り止めを付けると滑りにくくなります。しかし、ばんざいをするなど服が上に上がってしまう場合は、ベルトも移動します。

マグネットが取れてしまいました

お問い合わせフォームよりご連絡いただき、弊社にお送りください。マグネットを入れる方向を間違えると、マグネットによるオン-オフができなくなってしまいます。正しく入れられれば、元の状態に戻ります。ご心配な場合は、弊社にお送りください。

洗濯機に入れてもいいですか

ベルトとバックルは取り外せますので、ベルトは洗濯ネットにて洗濯をしてください。バックルは濡れた布でふき取ってください。ベルト、バックルともに風通りの良い所（日陰）で自然乾燥させてください。

1日にどのくらいの時間ベルトを着けるといいですか

研究では午前午後10分の計20分として行っています。
朝から夜まで使用していただいても大丈夫ですが、途中で着けていることを忘れてしまいます。ただ、その場合でも、音がすることでその時は意識するということもできます。

DI-BELTにどのような効果がありますか

DI-BELTは医療機器ではありませんので、DI-BELTの装着のみで効果が出るものではありません。お腹を2cm凹ませるというドローインの効果であり、DI-BELTはそのドローインができているかを気付かせる（フィードバック）ものです。このドローイン効果に関しては、研究結果（論文に掲載されたもの、学会発表されたもの）としてホームページにまとめていきます。

現在の所、変形性膝関節症を悪化させるOAになる膝関節への力（内反モーメント）を5.5%減少させる、歩行時の中殿筋を11～15%増加させる体幹筋（内腹斜筋、外腹斜筋）を37～44%増加させる、変形性膝関節症症例の膝痛軽減、胸椎後弯（背中の曲がり）改善などの結果が得られています。

ドローインをする時のコツはありますか

息を止めずにお腹を凹ませてみてください。肩に力が入り肩が上がらないように、凹ませてみてください。また、前かがみにならないようにすることも大切です。

腹式呼吸の練習に応用できますか

応用することは可能です。

立位では比較的簡単ですが、歩行時に腹式呼吸を行うことは簡単ではありません。歩行時にDI-BELTを維持する方法と異なりますが、体幹深部筋を意識するということでは良い方法です。

繰り返しますが、難しい応用です。

スポーツ、ヨガ、エアロビクス、体操時にも 使用してもよいですか

すでに皆さんに行っているいろいろな運動時に応用してみてください。

怪我を伴うような激しいもの、ベルトが引っ掛かる可能性があるものなどはお避けください。「ねばならない」ということは少なくDI-BELTはいろいろな動作やスポーツに応用できる利点があります。ただ、合わない動作もありますので（特に強い力を必要とした場合）やりにくさ、力の入りにくさがある場合は控えた方が良いと考えます。