

親子で楽しむほっこい時間



ベビーマッサージ(3回)

第2回 足、お腹、手(両手)

使用するもの

ベビーオイル・バスタオル

※シート



外出に制限がかかり、お母さん同士で子育てについて話す機会が減っている中。赤ちゃんとの関わりに難しさを感じている方も多いと思います。ベビーマッサージを通してお子さんと眼と眼で見つめあったり肌に触れ声をかけることで親子の絆を深め、情緒の安定につなげてください。



足をなで下ろします

もも(足)のつけ根から、足先までひねりを加えながら、なでおろします

両手を使い交互に10回ほど実施しましょう



竹とんぼ

手のひらで赤ちゃんの足を挟み込み、竹とんぼを飛ばすようなイメージで足の側面を前後にゆらします

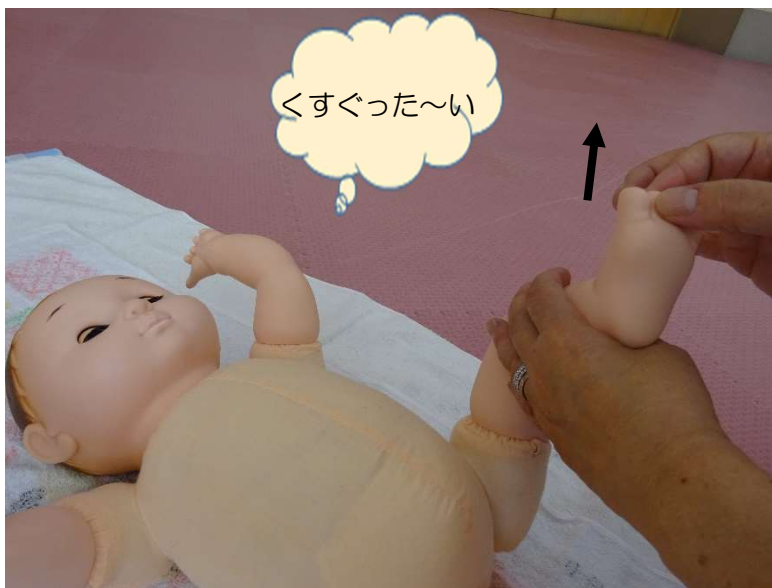




足裏を指圧

足裏をお母さんの親指で指圧しながら、上下にすべさせます

足の真ん中より、少し上側にある反射区を指圧します
足指の腹で3秒ぐらいおします



指をクルクル

お母さんの親指と人差し指で赤ちゃんの足の指をつけ根からつまみ、クルクルとまわして、スツとなでるようにつまんでる指を滑らせ離します

親指から順におこないます



ももから足先まで流す

「あんだよ終わったよ♪」
といいながら、ゆっくりと両手で、流します

「**ぞうさん♪**の動揺を唄いながらマッサージをするのも良いですね」





「お母さんの手のオイルが

足りなくなったら、たしまししょう」

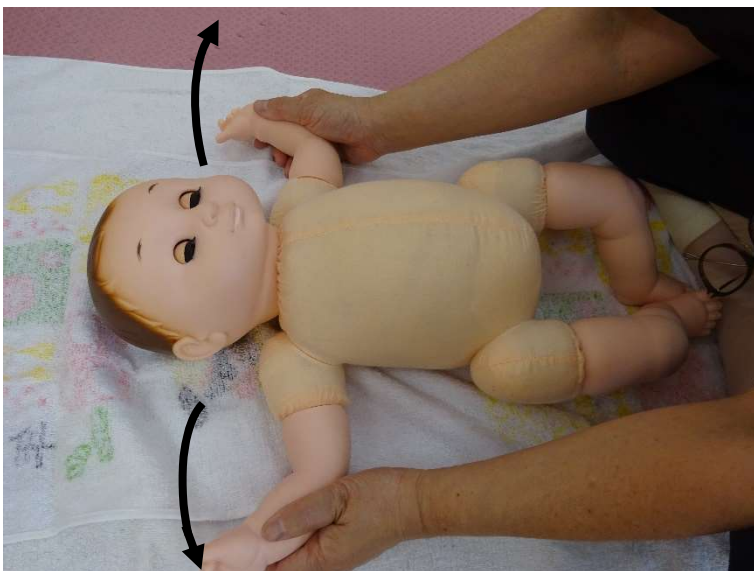
おなかのマッサージ

赤ちゃんのおへそを中心に
のの字を書くようなイメージ
で手の平全体で密着させて
動かします



トントン

赤ちゃんの両手を持って、
トントンと手を合わせます



パー

パーッと胸を開くように
ゆっくりと広げます



ベビーマッサージトレーナーの川又古都美先生にご指導
いただいた特に人気のあるマッサージを抜粋していきます

次回は3回（手の平、背中）です



子ども未来課
子育てサポート係
電話：0133
25-2658

