



お問合せ：東淀川区役所 保健福祉課 子育て支援室 ☎4809-9854 協力 東淀川区子育て支援事業者連絡会

おうちでできる

かんたん

ベビーマッサージ

ベビーマッサージは **親子の心とからだのコミュニケーション**。

ママ・パパの手を通して、赤ちゃんの体調や心の変化を敏感に感じ取ることができます。

幸せホルモン「オキシトシン」が分泌され、ストレスが軽減、心の余裕が生まれる効果もあります。

指導：ロイヤルセラピスト協会指定スクール KaPilina カピリナ 西野 智子先生

やってみよう♪

「マッサージはじめるよ～」と、赤ちゃんの目を見て、聞いてから始めます。

「〇〇ちゃんの あんよ(おなか)のマッサージ」とやさしく、ゆっくり話しかけるように行います。

足の指を クルクルポン!

赤ちゃんの足の指のつけ根を、親指と人差し指でやさしくつまみ、指先まで時計回りにクルクル回しながらさすります。赤ちゃんの爪の両脇で、手の動きを止めて、ポンッと抜くように離します。親指から小指まで、順番に1本ずつ行います。

☞足の裏には運動神経や感覚神経の末梢が集まっています。ここを刺激することで、脳に直接働きかけます。



土踏まずの側面を テンテンテン!

赤ちゃんの親指のつけ根からかかとまで、土踏まずの側面を親指で押し離し…を繰り返して進んでいきます。かかとまできたら、方向を変えて元の位置まで戻ります。

☞背骨とその周辺の筋肉や神経に働きかけ、お座りや歩くための脊椎の発達を促します。



おなかを クルクルクル!

おへそ周りに、少し圧をかけながら、てのひら全体を使って時計回りになでます。

☞腸の便がつまりやすい部分に働きかけることで、毎日のお通じが楽になります。



Q. マッサージはいつすればいいの?

A. 赤ちゃんのごきげんな時に一日一回、部分に分けてもよいでしょう。時間帯はお風呂上りや就寝前がおススメ。赤ちゃんがリラックスし、寝つきもよくなります。