



nicohug
ベビーマッサージ講座

この度は、ベビーマッサージの講座にご参加いただき、ありがとうございます！
nicohug 中山あかりと申します。

この講座は、これから赤ちゃんを考えている方・迎える方・子どもとの日々にプラスアルファをしたい方・看護師さん、助産師さん、保育士さんでベビーマッサージの資格を取得して、赤ちゃんとのスキンシップの大切さをあらためて伝え、広めたくて作りました。

講座終了後にはベビーマッサージセラピストの資格の認定証を郵送しますので、ちょっぴり誇らしい気持ちになれると思います。

資格を取得することによって、自信を持って、いろんな人に広めていってほしいと思います。

この講座は、動画コンテンツをご自身の好きな時間にご視聴していただきながら、学んでいただくものです。毎日1つ動画を見たり、もしくは週末や時間の空いた時に、一気に見ていただいて、試験を受けていただけたらと思います。

各講座に小テストが用意されていますので、そちらを受けていただいて、認定試験は小テストの中から出させていただきます。

資料が別にありますので、ご自身で印刷していただき、ノート代わりにしながら書き込んで、活用していただけたらと思います。

注意事項ですが、お渡ししている資料や視聴していただく動画は無断転載禁止しています。受講されていない方にHPのURLなど譲渡したり、動画を勝手に使用されることは禁止していますので、よろしくお願いいたします。



Profile -----

nicohug 代表 中山あかり
看護師・助産師
ベビーマッサージ・ベビーヨガ講師
アロマタッチセラピスト
女の子と男の子の二児のママ
星座：かに座
血液型：B型
出身地：愛知県
部活：バレ一部
趣味：裁縫、Mrs.GREENAPPLE

【講座の内容】

- ①理論編
- ②肌・体の仕組み編
- ③実技編
- ④ベビーマッサージ教室開催編

①理論編

●ベビーマッサージとは●

その名の通り、赤ちゃんへのマッサージです。

決まりはありません。

私がお伝えするのは、ベビーマッサージの与える影響、肌の仕組み、基本的な動きと効果・注意点だけ。

一番大事な事は、『 _____ 』

その姿を見て、赤ちゃんは、この世界は楽しいんだ♪と希望になります。

〈ベビーマッサージをすることにより、得られること〉

- ① スキンシップにより、 _____ が深まり、この世への _____ が生まれる
- ② 赤ちゃんの _____ (この世にいてもいいんだという安心と自信がつく)が高まる。
- ③ 赤ちゃんが _____ する。 _____ する。
- ④ 前頭葉が刺激されることにより、 _____ が生まれる。
- ⑤ マッサージする人も _____。育児疲れを癒す。
 - ・ベビマをするとオキシトシンという愛情ホルモンによりストレス発散になる。
- ⑥ _____ が付く。
 - ・ベビマによる赤ちゃんの成長を実感できる。
 - ・微妙な感情の変化や、肌、体調の変化に気が付くことができる。
 - ・まだ話すことの出来ない赤ちゃんの感情を察知できるようになる。
- ⑦ 赤ちゃんの脳と体の神経が通りやすくなり、 _____ や _____、IQが高まる。
- ⑧ _____ も促せる。

〈スキンシップによって得られる効果〉

- ① _____ が成長する。
- ② _____ が成長する。
- ③ _____ が成長する。

①心を成長させる

スキンシップにより、_____と_____が分泌される。

_____（愛情ホルモン・幸せホルモン）と呼ばれる。

分娩時にスキンシップをたくさん取ると、オキシトシンが分泌されて、オキシトシンがエンドルフィンというホルモンの分泌を促し、分娩が進行する。

さらに、母乳の分泌にも関わり、子宮収縮を促す。

オキシトシンが分泌されると、副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスし、ストレスを軽減させる。

脳がもっとも発達する_____の間に、脳内のオキシトシン受容体を増やすために、オキシトシンの影響を十分に受けると良いと言われている。

現代では自己肯定感の低い人が多くなっていて、若者の死因No.1が『自殺』となっています。

スキンシップの温もりが、

→「からだ」の感覚として母の愛を理解

→自分は愛されていると感じる

赤ちゃんの頃から、自己肯定感を高める土台作りが必要です。

母子の絆や信頼にも繋がります。

ベビーマッサージを通して、スキンシップをたくさん行いましょう♪

②技を成長させる

_____→_____→_____→_____に働きかける。

例：手が上手に動かせるようになっていく。

③体を成長させる

・成長ホルモンの分泌により、体が成長する。免疫や抵抗力を高める。

・菌を分け与えて、交換して強くなっていく。

ママの常在菌をうつしてあげる。

（口や鼻から菌が入って、腸へいく）

・腸内細菌を増やすことで、免疫UP！

●3歳までの腸内細菌が、将来の「健康のベース」となる！？●

腸内細菌の役割：人の体では作り出せないビタミンの生成や免疫を調整する。

近年の研究によって、腸内細菌がアレルギー症状の発症、肥満、うつ病などに深く関わっていることがわかってきている。

●3歳までが菌活のゴールデンエイジ●

最近の研究により、腸内細菌の偏りが、さまざまな病気に関連していると報告されている。

偏りのない腸内細菌＝多様性のある腸内環境

【菌活】

①さまざまな場所で多様な菌に触れること

②発酵食品などで人に良い影響を及ぼす菌を口から取り入れる

+善玉菌のエサとなる、オリゴ糖や食物繊維を組み合わせる

●腸が脳に感情や性格のサインを送っている！？●

ドーパミン（快感ホルモン）、ノルアドレナリン（ストレスホルモン）、セロトニン

（幸せホルモン）は、感情（性格）を支配する代表的な脳内神経伝達物質と言われているその多くは、腸で作られている！

腸を整えれば、心が整う。

●皮膚：第三の脳●

皮膚は微細な刺激については、脳での判断を必要とせず独自の情報処理を行なっている可能性が明らかになってきています。

痛い・くすぐったい・気持ちいい・かゆいなどの刺激が直接脳へ伝えられるため、スキンシップによる皮膚感覚は「脳の成長」にもなります。

皮膚を温めることで人と人との距離が近くなり、人を信頼しやすくなることなどもわかっています。

ベビーマッサージをすること、お母さんや家族の手の温もりを感じながら、信頼感が生まれて、心も健やかに成長していきます。

● スキンシップの意味 ●

動物はスキンシップをすることで、その愛により、安心感や自信を持ち、自己肯定感が高まります。

それは体の器官に「生きるためのスイッチ」を押す作業なのです。

【ワーク】

それでは、人間のスキンシップはなんでしょう？

思いついたものを書き出してみましょう。

(お子さんと旦那さんやパートナーを思い浮かべてみてくださいね)

・・・書き出したもの全てが、正解です。子どもにたくさんやってくださいね。

皆さんは「抱き癖がつくから、甘えた子になるから、泣いても抱っこをしない方がいいよ。」などと言われたり聞いたことはありませんか？

「抱き癖がつくから・・・甘えた子になるから・・・ほうっておいた方が精神は強くなる」は、果たして正しいのでしょうか？

では、この抱き癖がつくのはよくない・・・と言われ始めたのはなぜか？

決定的に変わったのは、産業革命からだと考えられます。

産業革命により、自然に合わせた生活から、工場の生産ラインに合わせた生活になり、女性も労働力として必要とされるようになりました。

生産性を中心とした世の中になったため、赤ちゃんのペースに合わせていた生活がいつの間にか、大人に合わせるような生活になってしまいました。

今までのように時間をかけて育児をすることが出来なくなっていったため、工業的な生活に合わせた育児法が提唱されるようになったのです。

その結果が、「抱き癖がつくのはよくない(=抱っこをせがまれても時間がなく効率が悪くなるからしない方が良い。だから甘えた子にならないように育てた方が良い。)」と なってしまったわけです。

※産業革命：手工業などから急激に機械工業が盛んになった時代。

イギリスを皮切りに各国で広まったとされる。

効率的な育児をするために・・・

・ 泣いたらあげていたミルクを、赤ちゃんが求める前に決められた時間にあげるようになる

・ ゆりかごに変わってベビーベッド（さらには赤ちゃんの頃から自分のお部屋という場合も）

・ 母乳に変えて人工のミルク

・ 抱っこではなく、ベビーカー

などを与えられるようになりました。

これらが悪いわけではありません。

現代の生活は昔とは違うので、もはやなくてはならないものになってしまっているのも確かです。

では、減った分のスキンシップをどうしたらいいか??ということなのです。

約 800 年前の産業革命後にひどい人体実験のお話です。※諸説あります

赤ちゃんを集めて、子守りにマスクをつけさせ、赤ちゃんとは目を合わさず一切かまってはいけないミルクやおむつ替えなど必要最低限しか赤ちゃんに関わらないようにするとどうなるかの実験です。

この実験が終わる前に赤ちゃんはみんな死んでしまったのだとか。

スキンシップがどれだけ大事なことが、よくわかりますよね。

産業革命から時代が進むにつれ「抱かない・ふれない育児法」によりスキンシップを知らずに育った子どもたちは、人を信頼できず、家庭や社会で良好なコミュニケーションをとることが出来ないケースが目立っていきました。

マルセル・ガーバー博士は、こうした産業革命がおこった先進国よりもアフリカのウガンダの赤ちゃんの方が知能指数や動作の発育に大きな差があることに気が付きました。

何故ウガンダの子どもは、発達が早いのでしょうか？

ウガンダにはベビーマッサージのように、赤ちゃんの体をマッサージする当たり前の習慣があるのです。

道具に頼らず自然の力で育てることは、体だけでなく脳の成長にも役立つということですね。

同じくらいの時期に育児書で有名な「スポック博士」や「ルボワイエ博士」、人類学者の「モンタギュー」などがスキンシップの大切さを訴え、スキンシップの重要性が再確認されました。

乳児の発達の比較	ウガンダ	アメリカ
首すわり	4～6週間	3ヶ月
腰すわり	4ヶ月	7～8ヶ月
立って歩く	6ヶ月	12～14ヶ月
走り始める	12～14ヶ月	24ヶ月

あくまでも目安です。

発達が遅くても、お母さんの愛情不足なのかというものではありません。

発達に関係ないとしても、スキンシップという愛情は大切です。

生まれたばかりの赤ちゃんは、何をしてほしいのか自分でもわからない。

だから泣くことしかできない。

できるだけ抱っこしてあげる。でも、ずっと抱っこはムリですよ。

→そこで、スキンシップでフォローしてあげることが重要。

ベビーマッサージがスキンシップの一つのツールとなります。

● 0～3次元の感覚になるまで ●

生まれてからの赤ちゃんは『・』(点)の状態から始まります。

それを0・1次元の感覚と呼んでいます。

ほとんど無の状態、考えて動くことはなく、反射で動いています。

2次元、3次元になるにつれて、自分には手や足、体があって、自分の意志で動かせるんだ！とわかるようになっていくのです。

では、0・1次元から2次元の感覚になるきっかけは何でしょうか？

それは、だんだんと神経が末端まで広がってゆき、例えば、赤ちゃんの口に手が当たることによって気が付きます。

そのうち、手では飽き足らず足も口に運ぶでしょう。

この時の動きは決して止めてはいけません。

止めてしまうことは、成長を止めることになるため、優しく見守ってください。

0・1次元の赤ちゃんには、感覚があまりありません。

ですが、マッサージによって皮膚に心地の良い刺激

を与えると、マッサージをした部位の神経が脳に届きやすく成ります。

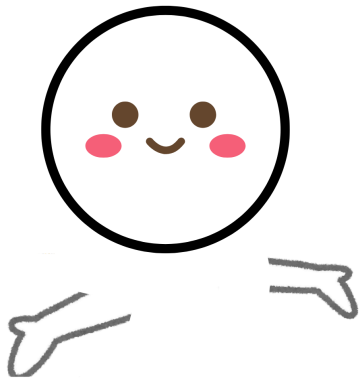


0～1次元

無に近い。

自分の手や足があることを知らない。

お腹がすいたとか、目をつぶると寝れるとかそういう概念もなく、ただ不調として本能的に泣く。



2次元

口に手を持っていくことで、手の存在に気付く。

でも、その手が自分のものだとは気づいていない。



3次元

手が自分に繋がっていると気が付き、自分のものと認識してくる。

それから、自分にはいろんなものがついていて動かせるということがわかり、寝返りをしたり、どんどんいろんな動きができるようになっていく。

①肌・体の仕組み編

ここからは、赤ちゃんの肌と体の仕組みのお話です。
これを知っておくと「今こういう成長段階なんだな、こうすべきかな」という判断が出来る、不慣れな育児の中でもストレスが少なくなります。

●赤ちゃんの骨格●

生まれたばかりの赤ちゃんの骨は未発達です。
頭が身長の1/4で、胴も大きく手足が小さい。
赤ちゃんがリラックスしているとき、手はW字で足はM字です。
これらの特徴を把握し、適切にマッサージをしていきます。

●頭蓋骨と脳の成長●

頭蓋骨は、前頭骨・後頭骨・側頭骨などの骨からなっていますが、赤ちゃんの頭蓋骨は、狭い産道を通るために、骨のつなぎ目が密着していません。
生まれてからも脳が発達を続けるので、頭蓋骨も調整が出来るようになっているのです。
ですから、赤ちゃんの頭は、マッサージ以外の時でも細心の注意が必要です。
生まれてくるときに、傷やアザが出来る場合があるので、そのような外傷が消えてからマッサージを始めます。
頭部でもっとも注意が必要な部分は「大泉門」です。
膜のみが張っている部分で、少し手で触ってもわかるくらい、ペコペコしていて柔らかいです。
この部分は絶対に押さえたり、圧をかけないようにしましょう。

また、大泉門がいつもより凹んでいれば、水分不足のサインだったりしますが、著しく凹んでいると脱水症状や栄養障害、逆に膨らんでいると水頭症や髄膜炎などが考えられるので、医師に相談が必要になるでしょう。

脱水症状	体の水分（体液）が不足してしまう状態。 下痢や嘔吐で起こる場合が多い。
栄養障害	何らかの障害で体に必要な栄養素が欠乏し、正常な代謝が行えない状態。
水頭症	脳に髄液が溜まり、脳が圧迫されたり、頭蓋内の圧が高くなる状態。嘔吐や頭部肥大、大泉門が腫れ、皮膚が薄くなって光沢感が出たりする。
髄膜炎	細菌により、くも膜や軟膜に炎症が起きる状態。 発熱や嘔吐などの症状が出る。

◇ 脳の動き ◇

脳には大きく3つの部分があります。

- 脳幹— 生命維持に必要な働きをする
呼吸や心臓を規則的に動かす・睡眠を制御・体温の維持などを行っている。
赤ちゃんはこの部分が未発達のため、体温調節機能が未熟。
- 大脳辺縁系— 快・不快などの感覚を知覚する
- 大脳新皮質— 知性をつかさどる
人類の進化とともに発達してきた部分。
高度な知的能力や思考能力をつかさどっており、理性を持って人間性を高めながら、人間関係を築いていく社会性と関連している部分です。

● 頸椎と脊椎の成長 ●

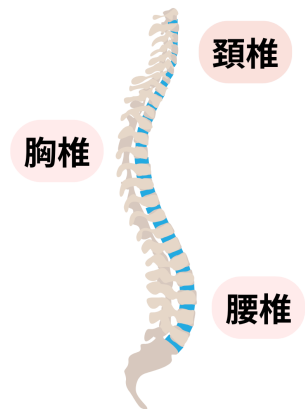
頭を支え、体の中枢神経を束ねる脊椎（背骨）は全ての動きの源といえます。

生後間もない赤ちゃんは頸椎（首筋）と脊椎が未発達です。これらを健全に発達させるには、のびのびとした空間を作ることが重要です。

睡眠時に特に成長が活発になります。

最近では※乳幼児突然死症候群の危険があるためうつぶせ寝を避けるようにされていますが、寝る時間ではないときには、うつぶせ寝にチャレンジすることは良いことです。

赤ちゃんが自分で頭を持ち上げようとし、筋肉の発達に効果的な運動になるので、赤ちゃんが疲れすぎない程度にやってみましょう。



◇ 首すわりについて ◇

赤ちゃんの手を持って優しく自分方へ引き寄せてみたときに、しっかり頭も自分の力で支えて付いてきたていたら首すわりの合図です。

首すわりが不安定な状態で赤ちゃんを座らせた状態にすると、上半身が前のめりになり、首や肺、お腹に負担がかかります。

首がきちんと座るまでは、無理に座る体勢にはせず、寝かせた状態にしましょう。

～ お座りグッズをよく選びましょう ～

首や腰ががすわる前にお座りグッズなどで無理な体勢にすると、その時に赤ちゃんが嫌がっていても、体が強張っていて夜泣きの原因となる可能性があります。

そう考えると、腰が据わっていない時期に離乳食を始めるのは少し不自然な気がします。

きちんと自分で座れるようになっていないときに、腰がまっすぐ立っていない状態でご飯を食べると、胃に負担がかかると思うからです。

おすわりグッズに頼っていると、はいはいせずに、立っちや歩くことへ発達の段階を飛ばしてしまうこともあります。

無理につかまり立ち・歩くことをさせるとO脚になったり、足に負担がかかります。

● 乳幼児突然死症候群（SIDS） ●

健康に見えた乳児が、突然亡くなること。

生後2週間から1年の乳児の死亡要因の上位を占める。月齢2～4か月で最も多く起こります。家族の目が届かない睡眠中によく起こっています。

【 SIDS の予防法 】

- ・寝かせるときは仰向け
- ・固いマットレスに寝させる
- ・柔らかいものの上に寝かせず、ぬいぐるみや毛布などふわふわしたものを近くに置かない
- ・シーツやベッドの飾り、カーテンの紐など、赤ちゃんが絡まる可能性のあるものは遠ざける
- ・妊娠中の喫煙や飲酒はさけ、出生後も近くで喫煙をしない（受動喫煙）
- ・添い寝を避ける
- ・放熱を妨げるので、過度に服を着せず、薄着で寝かせるようにする
- ・過度な暖房は避け、ホットカーペットやストーブの近くで寝かせない

・ 右向きや左向き、時々腹ばいにさせるなどをして、後頭部が平らになる「斜頭症」の予防をする

- ・ チャイルドシートやバウンサー、赤ちゃんの椅子に長時間座らせない
- ・ 過度に熱い風呂に入れない

・ 電磁波を避ける

電磁波の影響は、少なからず人体に影響のあるもの。

海外では電磁波の基準や規制がある国もあります。

パソコン、携帯、テレビ、電気毛布、ホットカーペットなどゆっくりと人体に影響を及ぼすと言われています。あとは、ドライヤー、IHコンロ、電子レンジなど電力は爆発的に必要なものなどもできるだけ遠ざけましょう。

● 腰・股関節の成長 ●

姿勢を良くするためには、脊椎と骨盤を支える股関節を強くする必要があります。

上手にお座りをするために、しっかり股関節を開いてあげます。

赤ちゃんの股関節の靭帯は弱いので、股関節の骨が飛び出したり、飛び出しかける股関節脱臼も起こりやすくなっています。

脱臼を防ぐために、抱っこをするときやおむつを換えるときなど十分に注意しましょう。マッサージをするときも、赤ちゃんの動きに逆らって強く引っ張ったり、無理には動かしません。

【 股関節脱臼チェックポイント 】

- ☑ 動かしたときに、カクンというような音がする。
- ☑ 両膝をそろえると、ひざの位置が違う。
- ☑ うつ伏せに寝かせると、背骨にできる小さな2つのくぼみの形が違う。

・ 仙骨

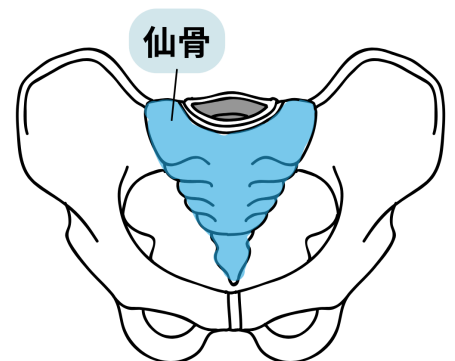
おしりとおしりの割れ目の少し上にある仙骨。

触れると平らに感じる部分です。

骨盤の動きはもちろん、内臓の動きや成長ホルモンの分泌にも関与していると言われています。

骨盤を安定させ、脊椎のバランスを保つためには、仙骨の発達が欠かせません。

幼児期は仙骨がまだばらばらで未熟なので、おむつを換えるときなどに強く押したりせず、あたためるように優しくなでましょう。仙骨が温まると、成長ホルモンの分泌にも良い影響があるとされます。



● 足と土踏まずの成長 ●

大人が歩く場合、かかとから親指へと重心が抜けていきますが、赤ちゃんはこの重心移動が出来ないため、両足を開いてよちよち歩きをし、一直線に進むことが出来ません。

足は「第二の心臓」とも言われ、歩くことにより血液の流れをよくするポンプの役目も持っています。

歩くほど血流が良くなり、呼吸器官も発達します。赤ちゃんが健康に成長していくためには、正しい姿勢で歩けるようにサポートすることが大切です。

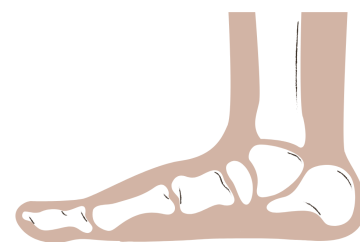
土踏まずが出来ず、足の裏全体が平らになっている状態を扁平足といいます。

扁平足になると、地面からの衝撃が吸収できず足に負担がかかり、長時間歩けない・疲れやすい・膝や腰、脊椎、ひいては脳にまで影響を及ぼす危険性まであります。

土踏まずは、裸足で正しい歩き方で歩くことによって習得します。裸足で歩くことで赤ちゃんが地面の感覚をつかみ、バランスをとるのです。

この時にマッサージで優しく刺激することによって、赤ちゃんがスムーズに歩くように促すことができます。

土踏まずや足の骨は3~4歳頃までに形成されていくので、足のケアはとっても大切です。



【扁平足の原因】

- ・ 遺伝、先天的要因
- ・ 歩く頻度が少ない
- ・ 靴下を履いている時間が長い（子どもが感覚を掴みにくくなるため）
- ・ 裸足で歩く機会が少ない
- ・ 地面がデコボコしていない整備された道 など

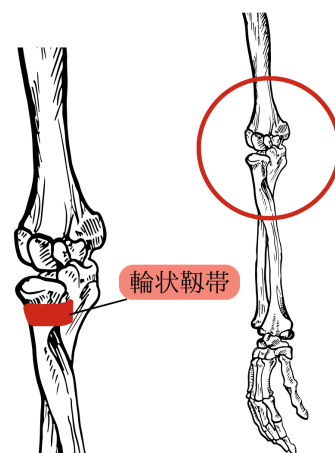
● 腕・手の機能の成長 ●

理論で話しましたが、赤ちゃんが自分に手があるということがわかるまでにも、時間がかかりますが、そこから今度は、自分の意志で物をつかみ、自発的に腕を開くようになるまでにはある程度の筋力と調整力が必要なため、ここからも少し時間がかかります。

腕、肘の関節は、上腕骨・橈骨・尺骨の3つでできており、橈骨は輪状靭帯という輪ようになった靭帯で固定されています。

7歳までは橈骨が不完全で、輪状靭帯からはずれやすくなっています。そのため、力をかけて腕をひねったり、引っ張ったりすると脱臼を起こしやすいのです。

マッサージの際は急に引っ張ったり、強い力をかけず、優しく扱きましょう。



【手・腕の成長過程】

生後2~3か月：無意識の反応はなくなり、手が自然と開くようになってくる。

3か月頃：親指の方が十分に開かないので小指の方から開いて握る。

5か月頃：仰向けで寝ていても、人に向かって腕を出すようになる。

6か月頃：親指をしっかりと開いて伸ばし、親指と人差し指の間で物を握るようになる。

両手を使い1つのおもちゃを持つことができる。

ここから徐々におもちゃを片方の手からもう片方の手へ持ち換えることができるようになります。

10か月頃：親指と人差し指の先で、小さなものをつかめるようになる。

◇ 体を支える ◇

～ ステップ 1 両腕を伸ばし、手のひらで体を支える ～

生後 3 か月頃になると、うつぶせの姿勢で両方の手を床に置き、肘から腕や手を支えるようにして、頭を上げます。

これを安定させて、今度は首をまっすぐ上げたり、左右に回したりすることができるようになっていくのです。

6 か月頃には、手にひらを床につけて体重を支え、頭や上体を上げることが可能になります。

これらの機能は、おすわりが出来るようになるための基礎になる重要な動きになります。

～ ステップ 2 片方の手で倒れを防ぐ ～

さらに成長すると、片方の手でも体を支えるようになります。

6 か月頃には、体が前方や左右に揺れて倒れそうになっても、反射的に腕が出て体を支えます。「上肢の保護伸展反応」といって、四つ這いでハイハイする基礎になる機能です。

◇ 体を支える機能には個人差がある ◇

反り返りが強い赤ちゃんの場合、肩が後ろに引かれがちで、腕を前に出して体を支えるのが苦手です。

この傾向が強いと、4～6 か月でもうつぶせにすると、腕を左右に伸ばしたま、首と上体、足を反り返らせるので、飛行機のような姿勢になります。

しかし、この動作もじきに終わり、普通に腕を前に出して体を前に出して体を支えることでできるようになるので、無理のない程度でうつぶせをさせて慣れさせていきましょう。

● 赤ちゃんに多い脱臼と骨折●

関節を構成する骨が外れ、元に戻らないことを脱臼といいます。

脱臼すると関節の状態が固定され、この状態を「弾発固定（弾発抵抗）」と呼びます。

脱臼には激しい痛みがともない、骨折や靭帯、軟骨も損傷している可能性もあるので、むやみに引っ張ったりせず、患部を固定し速やかに整形外科に行くようにしましょう。

◇ 脱臼の種類 ◇

1. 完全脱臼

関節から骨の関節面が完全に外れた状態。関節包外脱臼（関節が関節包靭帯を突き破った場合）と関節包内脱臼（関節包の中で完全脱臼した場合）とあります。

幼児の場合は後者の肘の脱臼（肘内障）が良く見られます。

2. 亜脱臼

関節から骨の関節面が完全に外れてはならず、一部が接触している状態で、先天的に骨の関節面の適合性が悪い人に良く見られます。

3. 陳旧性脱臼

脱臼した関節を整復しないまま放置をすると、変形したまま新たな関節を形成してしまい、関節運動障害を残してしまいます。こうした状況を陳旧性脱臼といい、肩鎖関節脱臼や足指の脱臼によく見られます。

◇ 赤ちゃんに多い肘内障 ◇

7歳くらいまで肘の関節にある橈骨の形状が不完全なため、輪状靭帯から橈骨が外れやすくなっています。そのため、腕をひねったり、引っ張ったりすると簡単に脱臼が生じます。時には寝返りで腕がねじれただけで脱臼をしてしまうケースもあります。これを肘内障といいます。

【症状】

肘が伸びた状態でだらんと下がり、曲げられなくなります。肘の外側を中心に痛みが生じ、時には手首や肩まで、外側に広く散らばるような痛みを起こす場合があります。

【治療後】

整復してから4～5日間は再脱臼を起こしやすいので、付帯やサポーターなどで軽く固定をし、患部を保護する。肘内障はなりやすいですが、小学校高学年になると橈骨の形状が大人に近くなるので発症しなくなります。

◇ 鎖骨骨折 ◇

高いところから落ちたり、歩いて転倒をし、肩や肘を強打した場合、その衝撃力を鎖骨で受け止めてしまうため骨折します。

【症状】

腋の下から抱き上げると、骨折部が刺激されて痛みます。ほとんどが鎖骨部を触ると変形があることがわかります。幼児の骨は柔らかいため、完全に鎖骨が外れず、若枝を折ったときのように、ぐにゃっと折れ曲がったような感じになります。

【応急処置】

腕を三角巾などで支えて、鎖骨に重量がかからないように固定し、すぐに整形外科で診療を受けてください。

【治療後】

回復は良好で、変形したまま骨折部が癒合しても、成長と共に自然に矯正されてゆきます。

☆日焼けについて考えましょう

最近では赤ちゃんに必要以上に日焼け止めを塗ったり日焼け対策をしたり、あまり外に出ないようにしている場合があります。

骨折している乳幼児が多いということは、原因はここにもあると考えられます。

日光浴をすることで、人間はビタミンDが体で生成され、それは骨の形成や丈夫にする役割があるのです。

※ただし、新生児～生後100日くらいまでは目が弱いので太陽の光には注意が必要です。

● 内臓の仕組み ●

大人のように調理された食品の消化・吸収が出来るようになるのは5～6歳からと言われています。それまで未発達の消化器官は消化液の分泌も不十分なため月齢に合わせて、消化の良い授乳や離乳食を与えていきますが、その時の姿勢も大切です。

窮屈な姿勢で食事をとったり、食後に急に姿勢を変えたり、お腹を圧迫するような姿勢を続けると、食べ物が逆流してはいてしまう場合がありますので注意が必要です。

赤ちゃんの胃は大人のように曲がっておらず、まっすぐになっているので食べたものが戻りやすいのです。ですからお腹をまっすぐに伸ばした姿勢だと、食も進み、消化や吸収も活発になります。

食後は首筋や背骨と同じようにお腹を出来るだけ伸ばして、くつろがせてあげてください。

食後にお腹を圧迫しない姿勢の確保は、赤ちゃんの食事と睡眠の質だけでなく、脳の発達もサポートされているので、ゆったりと過ごしていきましょう。



赤ちゃんはお腹を膨らませて呼吸をする腹式呼吸をしていますが、鼻道が狭く、鼻が詰まりやすいので、生後6か月頃までは、鼻が詰まった状態でうつぶせ寝などでお腹を圧迫する姿勢にすると酸欠状態になる危険性があります。

● 呼吸器系 ●

肺とそれに連絡する鼻や喉、気管支まで、空気から酸素を取り込むための器官を呼吸器系と呼びます。

直接外界と接するため、ウイルスや細菌などが入り込みやすく、赤ちゃんは何度も繰り返し風邪をひくことにより、免疫力を高めていきます。昔から乾布摩擦や水浴びなど、皮膚への刺激は呼吸器を丈夫にするとされてきました。赤ちゃんの胸を開いたり、肩甲骨の内側をマッサージすると呼吸を深くすることに役立ちます。

オイルマッサージはリラックス度も高く、赤ちゃんの呼吸の質を高めるのに役立ちます。

◇ 循環器系 ◇

血液を決まった形で体内に循環させる器官で、心臓と血管から成っているものを循環器系と呼びます。マッサージで毛細血管を刺激すると、心拍数の上昇により活性化が期待でき、これらが活性化されると血液の流れが良くなり栄養がすみずみまで行きわたります。

◇ リンパ系 ◇

病原体から身を守り、細胞や老廃物を運ぶ働きをするリンパ液を循環させる器官がリンパ系です。

これらは筋肉の働きによってゆるやかに全身を巡っていきます。

体を異物から守る、免疫において重要な役割をするT細胞を分化・成熟させる胸腺は胸の中心にあり、首の付け根や脇の下、腋の付け根や膝下、鎖骨などにもリンパ節があるので、優しくマッサージをしてリンパの流れを良くしていきましょう。

● 赤ちゃんの発育・発達過程 ●

赤ちゃんの発達・発達過程を把握し、赤ちゃんの欲することを感じてみましょう。これを理解することで、事故を未然に防ぐことにも役立ちます。

新生児から1歳前後までの乳児期の発達過程を見ていきます。

月齢	発達過程
誕生時	体を伸ばしたり、ねじったり
1～2ヶ月	音のする方に手足を伸ばす あやすと笑う
3～4ヶ月	首を自由に動かす 腹ばいになると首と肩を持ち上げる 手を出してものを掴む 「あっあっ」などの喃語を話す
5ヶ月	両手を使ってものを掴む 膝の上に立たせると跳ねる
6ヶ月	短時間なら1人で座ることができる 寝返りができる 両手で同時にものを持つことができる
7ヶ月	腰がすわる
8ヶ月	早い子だとはいはいができる 手で支えると立つことができる
9ヶ月	早い子どもだとつかまり立ちができる
10ヶ月	つかまり立ちができる 早い子どもだと伝え歩きができる
11ヶ月	伝え歩きや1人立ちができる 親指と人差し指でものを掴む
12ヶ月	1人で立ち上がる 早い子どもだと一人歩きができる

● 乳児時期の原始反射と原始行動 ●

生後1か月までを新生児といいます。母親のお腹の中から刺激の強い外界に出て、激しい環境の変化に精一杯対応している時期です。

赤ちゃんは体を守るために、無意識にさまざまな反応や反射行動をとります。この反射や行動のあらわれる時期や消える時期を観察すると、赤ちゃんのこの時期ならではの発育・発達が理解ができるはずですが。

これらは、大人からみると異常に思えるものが多いですが。大脳が未発達のため自分を守るという判断ができないので、反射的に自分を守るための大切な行動になります。

この時期におこる「原始反射」と「原始行動」を把握しましょう。

◇ 原始反射：赤ちゃんに一定の刺激を与えると赤ちゃんの意志とは関係なく起こる反射的な運動。

中脳や大脳が発達してくる生後3か月～6か月頃には消えます。

吸啜（吸い付き）反射	口の周りに触れると、乳を吸う仕草をする。 おっぱいを飲むための反射。
自動歩行（起立）反射	歩くことのできない新生児の脇の下を支えて起立させると前屈みになった赤ちゃんが足を交互に動かし、歩き出そうとする動き。
モロー反射	大きな音や強い光などの刺激を与えると、体の位置を急に变えて、腕を伸ばして広げ、抱きつくようなそぶりを見せる反応。 眠ったままやることも。 落下しそうになった時に近くのものに捕まることで危険を回避する意味があると言われている。
匍匐反射	腋の下を抱えて、うつ伏せの状態であかちゃんを寝かせると、匍匐前進のように両足と両腕を交互に動かして進もうとする。
バビンスキー反射	足の裏を踵からつま先に向けて柔らかく擦ると、足の指を扇のように開く。
把握反射	赤ちゃんの手のひらや足の裏の指の付け根に触れると、指を曲げて自然とそれを握ろうとする。
追視反射	おもちゃなどを目の前でゆっくりと動かすと、目でその動きを追う。 網膜の発達と好奇心の広がりを示す。
探索反射	唇の周りなどを触れると、反射的に顔を向ける。
緊張性頸反射	仰向けに赤ちゃんを寝かせて首を動かすと、その方向に手足を伸ばしたり曲げたりする。 弓を引くような姿勢になる。

◇ 原始行動：赤ちゃんに刺激を与えなくても自分自身で起こす行動。

抱きつき行動	深い睡眠状態にある時に見られる動作。外部からの刺激がなくても、一定のリズムで全身をビクッと動かして抱きつくような動きをする。
吸啜行動	吸い付くような口まわりの動きが一定のリズムで起こることで、深い睡眠から浅い睡眠の移行機に見られる行動。 口による遊びや喃語につながるとされている。
微笑行動	不規則な睡眠状態にある時、誰もいないのに微笑むような表情をする。 新生児微笑とも言われる。生後10日ごろから人に向けた微笑みに変わっていく。
泣く行動	生後1～2週間の赤ちゃんは単調でリズムカルな泣き方をするが2～3週間を過ぎた頃から複雑な泣き方になる。 1ヶ月を過ぎると、不快や空腹などの欲求を伝える目的のために泣くようになる。

● 赤ちゃんの体を守る反応動作●

新生児が終わり、首がすわって上半身を自由に動かせるようになった頃から、赤ちゃんは「原始反射」や「原始行動」が終わり、新たに体を守る反応動作を行うようになります。

たとえば、寝返りとうつぶせが完全にできるようになると、把握反射が消えて、手のひらを開いて床につけ体を支え、足で床を蹴って移動することができるようになります。手や足の把握反射が消えて、ハイハイの動作ができるようになるのです。

新たにあらわれる反射動作を把握しましょう。

立ち直り反射・反応	4～5ヶ月ごろから	体が倒れそうになった時、頭を立て直して体を水平に保つ動作。寝返りができるサイン。
パラシュート反射・反応	7～8ヶ月ごろから	赤ちゃんを抱き上げて急に体を傾けた時、とっさに腕を傾いた方向に出して、体を支えようとする動き。おすわりができるサイン。
飛び跳ね反射・反応	1歳ごろから	何かを踏みそうになると、とっさに足をあげる動作。歩き始めのサインの一つ。
ホッピング反射・反応	1歳ごろから	倒れそうになった時、重心を戻して体のバランスを保とうとする動作。歩き始めのサイン。

これらの反応がないまま、次の動作をやらせようとする、赤ちゃんの体が強張ってしまうので、自然とできるようにやさしくサポートをしましょう。

● 赤ちゃんの知能の発達 ●

◇ 記憶力 ◇

2 か月頃から確認できますが、6 か月以降は目に見えて進歩します。

10 か月頃には、物を隠されても、数分後までにそこにあったことを記憶するようになります。

◇ 注意力 ◇

6 か月頃から発達します。それまで両手に同じように意識を配分することはできませんでしたが、この頃から両手を同時に動かして物を取ることができるようになります。

◇ 言葉の習得 ◇

生後 3～4 か月から、意味を持たない「あっあっ」や「えっえっ」といった喃語を話し、1 歳頃には最初の言葉を発するとされています。

言葉を習得したばかりの 1 歳児は、色々な状況を 1 つの言葉で対処しようとしています。例えば、「マンマ」という 1 つの言葉に「お腹すいた」「喉が渴いた」「ちょうだい」などのたくさんの意味を持たせて伝えようとしています。

言葉の習得段階

生後1ヶ月	機嫌が良い時にのどの奥を鳴らすようにして声を出す。 (クーイング)
3~4ヶ月	「あっあっ」「えっえっ」といった喃語を話す。
7ヶ月	大人を真似たような発声をするようになる。
7~9ヶ月	特定によく聞く言葉を理解し、動作で伝えようとする。 意味と音声の認識を意識し始める。
9ヶ月	母国語の音声に似たような発生をする。 これを音の模型という。
10ヶ月~1歳	喃語が特定の対象や状況を示すように成り、一語文を発し始める。

● 赤ちゃんの認知行動 ●

乳児期前半は、母親などの身近な人と他人との区別が付きません。ですから「微笑行動」に見られるように、誰に対しても愛想よく微笑みかけます。

ですが、生後8か月くらいで認知能力が発達し、身近な人間と他人との区別がつくようになると、人見知りを始め、見知らぬ人間に対して不安や恐怖感から泣いたり不快な表情をするようになります。

人見知りは、赤ちゃんが自意識を持ち、自分や身内と、その他のものを区別するようになる第一歩なのです。

認知行動の目安

新生児	自己と他人の区別がつかない
生後6~8週間	他人を意識し始める
2ヶ月	人があやすと笑うようになる
4ヶ月	養育者（母親など）を認知する
6ヶ月	人の顔の見分けがつくようになる
7~8ヶ月	怒りや喜びの表情を見分ける 周囲の人の動作を真似する
10ヶ月	片言で人とコミュニケーションを取る
1歳半過ぎ	鏡を見て、自分の存在が認識できる

赤ちゃんは自分という概念もなく生まれ、自分という存在に気付くのにも時間がかかるのですね。

あなたは素敵な存在なんだよ！ということをとくさん言葉とスキンシップで示してあげましょう♡

● 赤ちゃんの運動機能の発達とサポート ●

生まれた時は首も腰もすわらず、ねたままの状態だった赤ちゃんも、生後1年経つと歩いたり、走ったり、複雑な運動ができるようになってきます。骨や筋肉の発達は、心や知能の発達にも密接に関係してきます。

◇ 運動機能発達の基礎知識 ◇

1. 脳に近い部分から発達

目・耳・口・首・腰・手・足と、個人差はありますが、脳に近い部分から運動機能は発達します。

2. 一般的な運動の発達の順序

首すわり→寝返り→四つん這い→おすわり→つかまり立ち→伝え歩き→一人歩き

3. 手先の運動機能の発達

腕→手首→手のひら→指先と、中心から抹消へ神経が通っていくイメージで発達します。

4. 協応動作感覚と運動とが結びついて行われる動作のこと。赤ちゃんの感覚が発達するにつれ、目と手、手と手、手と足などを協応させて動かすことが可能になります。

5. 原始反射から随意運動へ

赤ちゃんの動作は自分の意志ではなく反射的に行う不随意運動から、自分の意志で行う随意運動へと変わっていきます。

これは赤ちゃんの成長の中で非常に大きな変化といえます。

あくまで、目安ですが大事な過程です。

ベビーマッサージをすることにより、赤ちゃんの発達や運動能力を高めるためにサポートしていきましょう。皮膚を刺激することにより、その部分の神経を脳に伝達させ、赤ちゃん自身にも感覚を自覚させることができます。

手足を鍛え、バランス感覚を養うことで、赤ちゃんは立って、転ばずに一人歩きをすることができるようになるので、様々なベビーマッサージの手法で赤ちゃんをサポートしていきましょう。

● 粗大運動・微細運動●

◇ 粗大運動◇

赤ちゃんが手や足をバタバタさせて寝返りを打つなど、腕や足の大きな筋肉を使う大雑把な動きを粗大運動といいます。全身を使った移動・平衡・バランスを保持するための運動です。

粗大運動の発達

新生児	体を伸ばしたり、ねじったりする。
生後1～2ヶ月	うつ伏せで顔を上げる。 目の筋肉がコントロールできる。
3～4ヶ月	首がすわり、肩と頭を持ち上げることができる。
5～7ヶ月	寝返りをし、その姿勢からうつ伏せができる。 自分の意思で体を動かせる。
7～8ヶ月	自分で座ることができる。
8～9ヶ月	はいはいができるようになる。
10ヶ月	つかまり立ちや1人立ち、伝い歩きができるようになる。
1歳	一人歩きができるようになる。（個人差が大きい）
1歳半	一人でしっかり歩き、走れるようになる。

◇ 微細運動 ◇

手先を使った繊細な動きを微細運動といいます。

物を操作することが多いので、認知力や知能の発達とも深い関わりがあります。

微細運動の発達

生後2ヶ月	ハンドサッキング：手を口に入れて吸う行動
3ヶ月	ハンドリガード：手を見つめる
5ヶ月	リーチング：両手で掴み持ち替える
10ヶ月	小さなものを掴み、手を離して落とす
12ヶ月	スプーンなど暮らしの道具を使うことができる

● 脳と五感を育むために ●

赤ちゃんは周囲のさまざまな人や物と触れ合って、その経験を通じて成長をします。

触覚→嗅覚→聴覚→味覚→視覚 の順番で発達する

◇ 触覚 ◇

胎内にいるときから発達する感覚で、生後7週頃には口や皮膚の触覚が働き始めるといわれている。12週頃から指しゃぶりも見られようになり、手と口が一体となって感覚を発達させます。

◇ 嗅覚 ◇

生まれたばかりの赤ちゃんが、においを頼りに母乳を飲むことがわかっているため、嗅覚もかなり早い時期から働き始めます。

◇ 聴覚 ◇

24週頃から音が聞こえるようになり、母親の声や外部の音を聞き分けるとされています。

◇ 味覚 ◇

細やかな味覚を発達させるには時間がかかりますが、甘い・苦いなどの大まかな差は赤ちゃんの頃から感じ取ります。

甘味・苦味→酸味→生まれてから旨味・塩味

◇ 視覚 ◇

生後間もなくはあまり刺激を受けないため、他の感覚に比べて遅くから発達します。大人は視覚で情報を得ることが多いですが、赤ちゃんは触覚によって物の形や感触を確かめます。

視力は0.01~0.02ほど。明暗の認識のみできる。

生後3~4ヶ月ごろになれば、視力は発達し、物の認識ができると言われていきます。

探索行動：視力が弱いために、なんでも口に持っていきしゃぶったり舐めたりすること。

手には触覚の他に温度や圧力などを感じるセンサーがあり、手と口から得られた情報は脳にインプットされ、感覚の引き出しとなって蓄積されていきます。

● 肌のケア ●

赤ちゃんは小さな体にもかかわらず、汗を分泌する汗腺の数が大人とほぼ同数です。皮膚の面積比で考えると大人の6~7倍もの密度で汗腺があることになります。

そのため、赤ちゃんはとても汗っかきです。

しかも肌のバリアが未熟なため、汗をかいたままにしておくと肌が汚れやすく、あせもや湿疹になりがちです。少しでも汗をかいていたなら、すぐにふき取り、清潔でさらさらな肌を保つと良いでしょう。

また、汗などの外的な要因以外にも、消化機能が未発達のため、体に入ったものを異物ととらえて、アレルギー反応を起こして発疹が出る場合もあります。

● 紫外線対策 ●

赤ちゃんは紫外線を防ぐメラニンを生成する力が弱いです。

紫外線を浴びすぎれば、肌の乾燥や免疫力の低下に繋がるため、適度な紫外線対策が必要となってきます。

◇ 紫外線対策として ◇

- ☑ 帽子をかぶらせる
- ☑ 常に太陽を浴び続けられないよう日傘を持ち歩く、ひさしのついたベビーカーを利用する、薄手の上着を持ち歩くなど
- ☑ 日焼け止め 出来るだけ添加物の少ない、紫外線カットをしすぎないものを選ぶ

生後100日以降で、少しずつ日光に当たる時間を作って慣れさせていきましょう。

近年では、紫外線が悪とされ、母子手帳からも、日光浴を薦める記述が削除されました。

日光浴は骨を形成するためのビタミンDの生成を促します。この機会をなくした結果、ビタミンD不足の子どもが増え、骨が折れやすい子が増加したのではと考えざるを得ません。

また、必要以上の紫外線対策も原因だと考えます。

もちろん紫外線が強くなっていっているので、その紫外線が害になることも考えられます。私が伝えたいのは、日光浴は良くないのか？日焼け対策は自分の子にとって、やりすぎではないか？を考えてもらいたいということです。

● オイルについて ●

ベビーマッサージはオイルを使うことによって、さらに効果を高め、肌を保護する役割もあります。

- ・ 摩擦から肌を守る
- ・ 皮膚を保湿し、外界からの刺激から肌を守りバリア機能を高める
- ・ おむつかぶれなどにも良い
- ・ オイルを使うことにより、マッサージがしやすく、さらに血行を促進できる

◇ パッチテストを行う ◇

- ① オイルを少量指先につけ、腕や太ももの内側に 10 円玉くらいの大きさに塗る
- ② そのまま 15～20 分くらい様子を見る
- ③ 肌が赤くなったり湿疹がでなければオイルマッサージが可能です。

湿疹が出たら、ぬるま湯で洗い流し、オイルなしでマッサージをしましょう。

※上記では異常がなかったけど、マッサージ後に湿疹が現れる場合があります。マッサージで代謝が良くなり、老廃物が外に排出されるときに起こることがあり、この場合は時間と経過とともに弱くなります。

時間が経っても症状が変わらない場合や、時間が経ってから湿疹が出てきた場合、オイルが肌に合っていない・肌に汚れが残ったままオイルを使用したなど原因がさまざまあるので医療機関（小児科や皮膚科）に相談しましょう。

～ 湿疹が出た場合のチェックポイント ～

- ☑ かゆみをともなっていないか
- ☑ 発熱をしていないか
- ☑ 食欲やミルクを摂取する量が普段とかわらないか
- ☑ 時間とともに湿疹が薄らいでくるか

◇ オイルの選び方 ◇

赤ちゃんの皮膚は薄く、肌に塗ったものは浸透しやすく、血液に溶け込みやすいです。ですから、肌に塗るものは純粋な植物オイルを使いましょう。

キャリアオイルという 100%天然の植物オイルで、肌に浸透しやすく、栄養分やミネラルが豊富なものを使います。植物オイルは口に入っても安心です。

オイル選びのポイントとしては

- ☑ 酸化しにくいもの
- ☑ 不純物が含まれていないもの
- ☑ 紫外線吸収率が低いもの

◇ マッサージオイルに適さないオイル ◇

石油由来の鉱物性オイルは分解、代謝しにくく、肌に浸透しにくいため避けましょう。香料や酸化防止剤などの添加物が入っているもの、香水や化粧水など匂いが強いものも避けましょう。(アレルギーを引き起こす可能性もあります)

※ 使用上の注意 ※

① オイルはブレンドしない。

万が一トラブルがあっても、どのオイルで反応したかわからないため。市販の物もブレンドされていないか確認しましょう。（色々なものを試して合うものがわかっているら OK）

② キャリアオイルは空気に触れると酸化してしまうので、冷暗所に保管し、開封したものは期限に関わらず早めに使い切りましょう。

③ 光に当たるだけで酸化してしまうので、遮光瓶に入っているものがオススメです。遮光瓶でなければ光に当たらない、暑くないところで保管しましょう。

◇ マッサージオイルの種類 ◇

・ホホバオイル

伝統的に肌の炎症を鎮めるために使用されてきたオイル。

人の肌の細胞と近いとされており、どんな肌にも合うとされます。

・スイートアーモンドオイル

アーモンドの種子から採れたもので、肌の保湿や保護にすぐれている。

どんなタイプにも適すると言われてています。

一般的なマッサージオイルですが、ナッツアレルギーに注意。

・セサミオイル

ゴマから採れるオイルで、冷えた体を温め、老廃物を取り除く作用が特徴。

ゴマアレルギーに注意。

・グレープシードオイル

ブドウの種子から採れるオイルで、刺激性やアレルギー性が少ない。

体に蓄積された 熱を冷ます作用がある。

・マカデミアンナッツオイル

皮脂に近い成分が含まれており、肌に浸透しやすいオイル。

☑ 未精製のもの

精製されているということは、栄養素も削がれているということ。

☑ 低温圧搾のもの

オイルは熱に弱く、熱で酸化していきます。酸化すると発がん性物質が発生します。酸化した油を摂るとことはプラスチックを摂っているのと同じだ。という医師もいます。

ちなみにオイルは、酸素・熱・光によって酸化していきます。オイルの種類によって酸化しやすいものなどがあるので、よく調べましょう。

☑ オーガニックのもの

農薬などが使われたものは、アレルギーとして反応する場合があります。(その素材に反応というよりは農薬による化学反応など)

海外の認証が付いているものは厳格な基準が決められていて安心です。

オイルに関しては、どれを使ったら安心。とは私からは言い切れません。ご自身でしっかり調べて使用してください。

もしオイルの選択に困った場合は、ご相談ください。

③実技編

● マッサージを始める前に ●

ベビーマッサージはどこでもいつでも出来ます。

月齢も問いません。

nicohug では妊娠中からのベビーマッサージを紹介します。

決まった型ありません。自由に楽しくやりましょう♪

ポイントは3つだけ

① 赤ちゃんとお互いに楽しんでやること

② 無理をしてやらないこと

③ やさしくタッチすること

以上です！

これからお話するのは、マッサージをやるための注意点、環境、マッサージのポイントだけです。

あとはオリジナルで楽しく♪やってみてください。

ママが楽しんでいる姿を見て、赤ちゃんはこの世は楽しいところなんだ！と安心します。

また、パパがマッサージすることもオススメです！

ママよりも触れ合いが少ない分、絆を深めることが出来ます。

ママ以外の家族の方がマッサージすることにより、社会性が身に付くとも言われています。

● マッサージをやる環境 ●

マッサージは、赤ちゃんを裸んぼにして、生まれたままの姿でやると、赤ちゃんも解放され気持ちが良いです。

気持ちが良いあまりに、おしっこをしてしまうこともあるので、おしっこをしてしまっても慌てることのないようにタオルなどを用意しておきましょう。

(おむつ替えシートなどを使ってもいいですね。)

マッサージはバスタオルなどの上で、冷たく固いものの上でやらないようにします。

◇ 寒くない温度でやること ◇

エアコンの風が直接当たらないように気をつけましょう。

冬は室内の温度だけでなく、窓際や風が通る所は体が冷えるのでやめましょう。

胴体がひんやりしていたり、顔や唇が青白いときは室温を上げて、どうしても寒いときは、はだかんぼでなくても効果はあります。

夏でも暑いときにオイルを使ってやることにより、汗腺が開きやすくなり、代謝がよくなるのでオイルを使うことをオススメします。

ただし、そのまま太陽に当たると日焼けをするので注意をしましょう。

● マッサージをやる前の注意点 ●

- ☑ まわりに落下しやすいもの、とがったものなど危険なものがないか確認する。
- ☑ テレビなどは消し、赤ちゃんがママの声に注目できてリラックスできるようにしましょう。
- ☑ お腹いっぱいするときにはやらない。
(マッサージ1時間以内にミルクや母乳、離乳食を食べたりしていたら、行わない。) 赤ちゃんは少しの刺激で吐いてしまいます。
- ☑ 機嫌が良いときにやる(親子ともに)。
- ☑ 体調が悪いとき(親子ともに)やらない。
- ☑ 途中でいやがれば無理して続けない。楽しくやることをモットーに！
- ☑ ベビーマッサージは赤ちゃんにとっては全身運動です。
マッサージが終わったら水分補給を忘れずに。
- ☑ マッサージ後は赤ちゃんの代謝が上がっているので、入浴は終了後 30 分後くらいにしましょう。
- ☑ 初めてのオイルのときはパッチテストを必ずやる。
- ☑ 赤ちゃんを傷つけないように、爪を切る。
- ☑ 予防接種後 24 時間以内はしない。
- ☑ 湿疹が化膿している時(オイルで悪化する可能性がある)はやらない。
- ☑ マッサージの途中で赤ちゃんの機嫌が悪くなったら止める。
赤ちゃんの気持ちを優先しましょう。
マッサージは気持ちがリラックスしてる時でないとは逆効果です！

それでは、実際にベビーマッサージをやっていきましょう！

● 基本姿勢 ●

親子ともにリラックスで、目と目を合わせて話しかけながらやっていきます。

【 マッサージをする人 】

産後の人は、骨盤がゆるんでいるので左右バランスの良い座り方で正座やあぐら、開脚でやります。産後でない方も骨盤が歪まないように同じ姿勢でやります。呼吸を整えて、赤ちゃんとは正面から向き合って座ります。

【 赤ちゃん 】

生まれたばかりの赤ちゃんは、寝かせたままでやります。少し大きくなったら膝の上に乗せたり、抱っこしたりと、赤ちゃんがリラックスできる形で自由にやって大丈夫です。



● 手の使い方 ●

赤ちゃんがびっくりするので冷たい手でやらないようにしましょう。オイルを手に取り、オイルを温めるように伸ばしてマッサージをします。ソフトタッチが基本でゆっくりと動かします。

圧力をかけるときは、手の肉厚のある部分でやります。

手を動かしたときに、赤ちゃんの肌にしわが寄ったら力の入れすぎです。

赤ちゃんの表情を見ながらやりましょう。

● マッサージの仕方 ●

赤ちゃんの体のバランスを調節するために、左右同じ回数と同じ力加減でマッサージをします。

赤ちゃんの心臓から末端に向けてマッサージをするのが基本。

体の内側から外側へ手を動かしていきます。

小さな心臓に負担をかけないように、足の場合は下方向へ、胸は上方向へ、太ももの付け根は内側から外側へとマッサージしていきます。

● 歌や擬音語を入れてリズムカルに ●

マッサージに合う歌に合わせながらや、「きゅっきゅっ」「くるくる」などの擬音語を入れて、リズムカルにマッサージをすると、赤ちゃんも楽しいですし、聴覚や脳の発達にも良い効果があるでしょう。

● 回数と時間 ●

1歳未満は1種類のマッサージにつき2～3回、1歳以上は5～6回が目安です。1回のマッサージ時間は10～15分、赤ちゃんが疲れないように20分以内に終わらしましょう。

● 赤ちゃんの発育段階と注意点 ●

赤ちゃんはスキンシップで安心するので、ベビーマッサージをいつから始めても大丈夫です。赤ちゃんの発達段階に応じた注意点と効果を紹介していきますので、参考に始めていきましょう。

発達には個人差があり、月齢は目安としてください。

～ 妊娠中のベビーマッサージ ～

妊娠している女性は、自然とお腹をさすってマッサージをしています。これを意識的に行うことで、母親も赤ちゃんもより癒されていくでしょう。

正座や横向きにゆっくりと寝て、ここは足かな？頭かな？と想像しながら、優しく撫でてみましょう。タッチゲームといって、優しくお腹をトントンして「タッチできるかな？タッチ♪」とするのも楽しいです。



～ 生後すぐ ～

力をいれずにスローテンポで撫でるだけで十分な刺激になります。

1日少しずつ数分で切り上げてください。赤ちゃんの様子次第で服を着たままでも良いでしょう。ひねる、揺するのマッサージは行いません。

～ ねんね期 ～

1日中仰向けに寝て過ごす時期も、少しの刺激でも筋肉の緊張がほぐれて気持ち良くなります。この時期もゆっくり目のテンポで行いますが、生後すぐよりも少し強めの力でリズムもつけるようにすると、赤ちゃんも喜ぶでしょう。

～ 寝返り期 ～

寝返りができるようになると、自分の手の動きに興味を持つようになるので、赤ちゃんの腕や手を中心にマッサージをしてあげると良いです。少しずつリズムをつけて話しかけながら、強弱をつけた全身マッサージを試してみます。

赤ちゃんの表情も豊かになってくるので、赤ちゃんが喜ぶポイントを探していきましょう。

～ おすわり期 ～

赤ちゃんが前に手をついて、おすわりをしようとするようになったら、背中や仙骨をマッサージし、背中の筋肉が強くなるようにサポートしましょう。足を開いて、股関節も鍛え、これまでより大きめの動きを試すと赤ちゃんも喜ぶでしょう。

全体的な筋肉はまだまだ発達段階なので、無理は禁物です。

～ はいはい期 ～

はいはいを始めたら、足を強化するためにマッサージをしていきます。動きたい盛りの赤ちゃんは足を持たれたら嫌がって逃げ出したりします。

その時は無理にやろうとせず、赤ちゃんの好きな姿勢で臨機応変に楽しくマッサージをしていきましょう。

～ つかまり立ち期 ～

つかまり立ちをしていた赤ちゃんが手を離して自分で歩くようになると、足の筋肉や神経が急速に発達します。

赤ちゃんのスムーズな歩行を促すよう、足裏から全体にかけてマッサージをし、足の緊張をほぐしてあげましょう。

● マッサージの流れ ●

オイルのパッチテストしたら

① 赤ちゃんに「マッサージやろう～♪」などと笑顔で声をかけましょう。

言葉がわからなくても、何をしても声をかけてあげると、赤ちゃんは安心します。

② 部屋の温度を確認したら「服をぬぐよ～♪」と声をかけて服を脱がします。

便が緩いときや回数が多いときは、おむつのままでも大丈夫です。

脱がせたら、すぐにマッサージを始めます。

③ オイルを手にとったり取り、手のひらで温めてから赤ちゃんに塗布していきます。

※オイルが肌に合わないときは、オイルなしでこすらないようにマッサージしましょう。

● 部位別マッサージポイント ●

◇ 足 ◇

ベビマッサージは心臓から遠い足、さらには右足から始めると良いです。

足をマッサージすることによって下半身のリンパや血行が良くなり、筋肉や股関節の運動機能が高まります。

足元には全身の神経が集まっています。適度な刺激で、首から腰へと神経がつながっていき、体がバランスよく動くようになります。

▽ 太もも : リンパの循環を良くし、緊張をほぐして免疫力を高めます。

- ① 太ももの付け根に親指を差し込む
- ② 付け根にそって内側から外側へ親指を動かす
- ③ 膝裏に向かって外側から内側にすべらせる
足首の外側に向かってすべらせ、そのままつま先までシュッと抜く

▽ 膝 : 関節周辺の筋肉を鍛え、足の動きを滑らかにし、膝裏のリンパの循環も良くします。

膝を「くの字」に曲げ、手のひらで包み込み、円を描くようにマッサージする。

▽ ふくらはぎ : 歩くのに欠かせない筋肉を刺激し、バランスよく歩けるように促します。

- ① ふくらはぎの丸みにそって、人差し指と中指で上から下へスッスッと撫でる。
- ② ふくらはぎは心臓へのポンプにもなるので、優しく手で包み込み、キュッキュッと圧をかける。

▽ 足首 : 柔らかくすることで、歩くときのバランス感覚を養います。適度な刺激は血液の循環を良くし、足首にたまりやすい老廃物の排出を促します。

足首を両手ではさみ、足を揺らすようにしてプルプルッと右手と左手を交互にさする。

▽ 足裏 : 全身のツボが集中しており、内臓の動きを改善します。病気の予防にも効果があるとされています。

- ① 片手でかかとを支え、親指で足の裏全体を上下に軽くさする。
- ② 足裏の真ん中より少し上にあるツボを、トントントンっと3回程度軽く押す。
- ③ 足裏の外側の側面を軽くこする。成長するにつれてバビンスキー反応がなくなっていくのが確認できます。

▽ 足の指 : 運動神経や感覚神経などの末梢神経が集中しており、脳の発達を促します。

3本の指で赤ちゃんの足の指を付け根からつまみ、優しく回してゆっくり抜いていく。

▽ 足の甲 : 安眠効果やリラクゼーション効果があります。足のマッサージをすると夜泣きの軽減にもつながります。

足の甲を 2 本の指で円を描くようにクルクル~とする。

▽ おしり : 骨盤の中心にある仙骨をマッサージすることで、骨盤を安定させ、下半身の神経の発達を促進します。

片方のかかとを持ってお腹に近づけ、おしりを浮かして、くるーんくるーんとおしりをマッサージする。かかとは足の形にそって優しく曲げ、仙骨を温めるようにゆっくりとマッサージをする。

※かかとをひっぱらないように気をつけましょう。

▽ 足全体 : 最後に太ももから足先にかけてマッサージし、足全体の調整をします。血行やリンパの流れを調整することで、体が温まり、免疫力が高まります。

① 太ももから足元にかけて、やさしく撫でおろす。

② 「足のマッサージおしまいだよ~♪」と声をかけましょう。

◇ 股関節 ◇

赤ちゃんの姿勢を良くするには、背骨と骨盤を支える股関節を柔軟にすることが重要です。成長するにつれ股関節の柔らかさは失われていくので、赤ちゃんのうちにしっかりマッサージをして、運動機能やバランス感覚を高めましょう。

▽ 足の曲げ伸ばし : 屈伸をさせることで足の筋肉を鍛え、おすわりの姿勢を安定させ、腸のガスのつまりを解消します。

両足首を下から支えて、自転車を漕ぐように「いっちに、いっちに」と優しく屈伸させる。

▽ 身体全体をシェイク : 骨盤と背骨を支える股関節をマッサージすることで、背中の緊張をほぐし、柔軟な動きが出来るようにします。

両手で両足首を持ち、おしりをちょっと浮かせて「ゆーらゆーら」と左右にゆっくり揺らす

▽ 腰から足元へストローク : 下半身全体の緊張をほぐし、股関節のマッサージを終了します。

両手を使い、腰のわきから足元まで「足ながーくなーれ」とシューっと下ろす。

◇ お腹 ◇

お腹へのマッサージは、消化を良くし、ガスのつまりを軽減することはもちろん、緊張を緩和してストレスを解消する働きがあります。

胃腸の調子が良くなり、便秘の解消し、お腹の筋肉を緩めることで呼吸もゆったりになります。

- ▽ お腹を左右にシェイク : 内臓を間接的に刺激し、体調を整えます。
マッサージでお腹が温まると睡眠の質も上がり、夜泣きにも効果的です。

片手をお腹に密着させ、しばらく温めたら「ゆーらゆーら」と左右に軽く揺らす。

- ▽ おへそまわりのマッサージ : 腸の動きを促進することで、便秘やガスのつまりを解消します。

おへそを触らないようにおへそのまわりを手のひら全体で「くるーりくるーり」と時計回りにやさしく撫でる。

- ▽ 腰のマッサージ : 筋肉の緊張を緩和し、内臓と骨格のバランスを良くします。

赤ちゃんの背中肉を引っ張って持ち上げるイメージで、脇腹からおへそに向け、体を少し傾けながら「ごろーんごろーん」と左右に揺らす。

◇ 胸 ◇

胸の筋肉が滑らかに動くことと肺の機能が高まり、血液の流れもスムーズになります。

胸が開くと呼吸が深くなります。呼吸が深くなると、睡眠の質が上がり、夜泣きやストレスを減らすことができます。

外部からの異物を排除する胸腺という器官があるので、マッサージによって免疫機能も高めることに繋がると言われています。

- ① 両手をお腹に乗せ、親指が胸の中心を通るようにして、上に向け方まで撫で上げる。
- ② 鎖骨を撫でながら「はーとはーと♡」とハート型にゆっくり大きく手を動かす。

◇ 腕と手 ◇

赤ちゃんの腕の筋肉には強い緊張が残っています。

マッサージで腕や手、肩関節の緊張をほぐしていきます。

- ▽ 肩から腕 : 緊張をほぐすと手の滑らかな動きが促進されます。

- ① 手を肩に置き、しばらく密着させて肩を温める。目と目を合わせて語りかけましょう。
- ② そのまま「しゅー」と肩から指先へ撫でおろす。無理に手をまっすぐせず、滑らかに撫でおろしましょう。

- ▽ 腕 : 緊張を緩和し筋肉を鍛え、わきの下や鎖骨のリンパを刺激して免疫力を高めます。

腰に手を置いて、上に向かって「ばんざーい」と滑らせていく。

▽ 手のひら : 頭に関係するツボが集中しているので、刺激することにより脳の成長を促進することができます。

手のひらに親指を入れ、円を描くようにして、手のひら全体を撫でまわす。
(把握反射で手が丸まっている場合は、小指の方から指を入れるとよい。)

◇ 背中 ◇

血行を促し、内臓機能の働きをよくするツボがたくさんあります。背中の緊張をやさしくほぐすことで内臓の働きを活発化させましょう。また、うつ伏せの姿勢でマッサージをすると、腕、肩、背中の筋肉を強くすることができます。

▽ 背中全体 : 背骨を刺激することで、内臓機能や免疫力を高めていきます。

- ① 「背中のマッサージするよ〜♪うつぶせになろうね♪」と声をかけてうつ伏せにさせる。難しいときは抱っこやおすわりでも良いでしょう。
- ② 手を密着させ、右手と左手を交互に首のつけ根からおしりに向かって「すいすいー」とリズムカルに撫でおろす。

▽ おしり : 緊張をほぐし、仙骨と腰の周辺を温めます。仙骨は背骨を支える体のかなめとなる骨で、マッサージで整えることによりおすわりや歩行がスムーズになります。

おしりの肉を片手で持ち上げるようにして包み込み、仙骨をあたためるように大きな円を描くようにしてマッサージをする。(足でやったときと同じ動きです)

▽ 背中をタッピング : リズミカルに皮膚や筋肉、神経系へ刺激を与えることで、赤ちゃんの気持ちを高揚させます。痰が絡む咳を治すのにも効果があります。

空気を包み込むような感じで、両手をお椀状に丸めリズムカルに背中を優しくたたく。

▽ 背中全体をストローク : 背中の筋肉の健全な成長を促します。

頭から背中全体を通るように足元へと撫でおろし、
「背中のマッサージおしまいだよ〜♪」と声をかける。

◇ 顔 ◇

慣れないうちは顔をいやがる赤ちゃんも多いので、ある程度赤ちゃんがベビーマッサージに慣れ、リラックスするようになったら始めると良いでしょう。

顔の緊張が緩むと、脳の動きが活発になります。

- ① 「楽しい楽しい、お顔のマッサージをするよ〜♪」などと語り掛けて、赤ちゃんの喜ぶ歌に合わせてやるのがおすすめです。
- ② 眉 一人差し指と中指で、眉間からこめかみにかけて優しく撫でる。
- ③ 頬からあご
頬骨からこめかみに向かってそっと撫で、あごまで下す。
この辺をよくマッサージをすると、歯が生えてくるときのむず痒さが軽減されます。
- ④ 鼻を撫でる
眉間から小鼻の横までを撫でる。鼻の通りが良くなり呼吸の質が高まります。
- ⑤ 耳を撫でる
耳は全体のバランスと密接に関係している器官です。
耳の後ろや付け根を優しく撫でたり、耳たぶをそっとつまんだり、優しく引っ張ったりして刺激します。
- ⑥ おでこ
おでこを刺激すると表情が緩んできます。眉間からおでこへ下から上に撫でます。

以上がマッサージの部位別ポイントでした。

マッサージの始まりと終わりには必ず赤ちゃんに「マッサージやろ〜♪」と「マッサージ終わったよ〜♪」と声をかけて、赤ちゃんに水分補給をさせましょう。

③ベビーマッサージ教室開催編

理論・肌と体の仕組み・ベビーマッサージの実技がわかり、実際にベビーマッサージ教室を開催していく際の流れについてお伝えしていきます。

・いつ行うのか

自分の好きなタイミングで！

最初から講師として教室を大成功させることは、難しいと思います。

何回か経験して、うまくなっていくものです。^^

逆にやらないと、経験値とはならないです。

講師として活動していくには、少しの勇気が必要。

1ヶ月後なのか、半年後なのか、お任せいたします。

・場所はどうするのか

いつ行うのか、と同時進行で考えるべきは、場所になります。

場所も二つあり、一つはオフライン（対面）

もう一つは、オンラインになります。

オフライン（対面）の場合、リアルの空気感を感じることができる。

喜んでいる笑顔など、その時に感じられるものがある。

デメリットとして、場所を確保する必要があります。

さらに、自分の荷物が多かったり、お客さん（お母さんたち）の外出してもらう負担も感じられる時も。（雨の日など特に）

●場所の提案●

市区町村で使える施設

レンタルスペース

ハウスメーカー

子育てに優しい飲食店などのお店

オンラインの場合、zoomやGooglemeetなどを使用します。

移動の手間がなく、荷物を持ち運びする必要がないため楽。

デメリットとしては、リアルの空気感は感じられない、

画面に映るところでしか判断ができないため、表情なども感じ取りにくい。

zoom：無料版は40分までの時間制限あり。

教室開催する時は、有料版を契約する必要があります。

・必要なものの準備

オフラインでもオンラインでもベビーマッサージに必要なものを準備しましょう。

赤ちゃんの人形、もしくはぬいぐるみ

オイル

バスタオル・おむつ替えシート

赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ

マグなど水分補給するもの（お母さんも水分の準備を）

オフラインの場合、場所によっては床が固いため、ジョイントマットなどを持参
音楽（お母さんのリラックスに繋がります）

支払い方法：現金もしくはPayPayなどの電子決済
領収書などもお渡しすると◎

・集客方法

InstagramなどのSNSの投稿やストーリーにて宣伝。（無料集客）
広告を使っただけの宣伝。（有料集客）
オフラインをメインに行うかたは、Googlemapの活用も良い。

宣伝用の投稿や広告はCanvaを使うのが便利です。

初回体験参加無料など、付加価値をつけて宣伝すると良い。

・価格設定

オフラインで行う場合は、他にベビーマッサージを地域で活動している方の価格を参考にしましょう。
一括入金で割引、都度払いなど、支払い方法も決めるといいでしょう。

公式LINEや紙のスタンプカードを使うのもいいですね。

ベビーマッサージ講師としての、起業や事業サポートもしています。
コンサル希望される場合は、ご連絡くださいね。

ベビーマッサージの講座は全て終了です！おつかれさまでした！
認定講師のテストを受けていただき、合格しましたら、
あなたも晴れてnicohug認定ベビーマッサージ講師です✨

ご自身のお子さんにはもちろん、友人や職場や支援センターなどで、
たくさんのお母さん・赤ちゃんを笑顔にしていきたいです。

もっとベビーマッサージをお仕事にして、講師育成をしたい方も募集中です。
その場合は個別でご連絡ください^^

※ こちらのテキストは無断転載禁止です。 ※

