

# 触れる「ミニミニマッサージ」

松本 奈三江

親子コミュニケーション講師。

幼稚園、保育園で保育士として

12年勤務。赤ちゃんとのコミュニケーションを学び、ベビーマッサージによる母子相互効果

を伝えていきたいと起業。ベ

ビースキンケア、ファーストサ

インなど親子の関わりを深める

資格を取得し100組以上に伝

えてきた。保育園での研修講師

としても活動中。6歳4歳1歳

の子どもを持つ母でもある。

『ベビーマッサージは赤ちゃんの時だけできるもの』と思われますが、小学生になつてもどの年齢でもできるものです。というのもベビーマッサージは『触れる「ミニミニマッサージ』親子のつながりを深めるための手段だからです。まだ言葉が喋れない赤ちゃんでも、言葉が出始めたけどまだまだ上手く喋れないキッズも、集団生活の中でストレスを感じているけれどその気持ちを自分で理解できていない子どもたちも、触れられることにより親子での心と心のつながりを持つ時間ができる、また気持ちを前向きにすることができます。

## ベビーマッサージの効果

### 病気予防

リンパを流し代謝を上げ、免疫力アップ。風邪予防など病気を防ぐとともに強い体になる効果もあります。

### 夜ぐっすり眠れる

触れられる手の温もり、声かけによる安心感で質の良い睡眠が取れるので、ぐっすりと眠れるようになります。

### 便秘、下痢の改善

お腹のマッサージで筋力を補い、お腹の調子がよくなります。手のひらの温もりの心地よさもあり、便秘解消ができます。

### コミュニケーション力アップ

ベビーマッサージは親子で顔を合わせ、声をかけ、歌を歌いながら触れる時間です。子どもたちはママの笑顔を見ることで自然と笑顔になり、喜びを感じ、気持ちが豊かに成長していきます。

### Q & A

ベビーマッサージのオイルは何を使つたらいいですか？

赤ちゃん用でドラッグストア等で売つてあるものをおすすめします。使う際は必ず腕や太ももの内側で使って問題ないかチェックして使ってください。

ベビーマッサージはどのタイミングでやるのがおすすめですか？

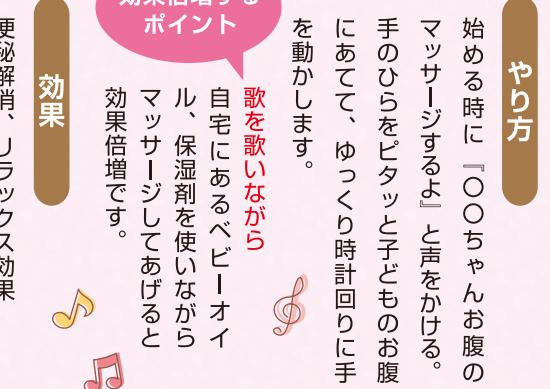
バタバタしていない時間がおすすめです。お風呂あがりは裸ん坊になっているので保湿剤で行つてもいいのもおすすめです。

ベビーマッサージは何分くらいがおすすめですか？

家でするときに気をつけることはありますか？

ベビーマッサージは触れるコミュニケーションです。子どもたちが嫌がつたらやめましょう。また、終わつた後は水分補給を行ってください。

## やってみよう！ お腹のマッサージ



やり方  
始める時に『〇〇ちゃんお腹のマッサージするよ』と声をかける。手のひらをピタッと子どものお腹にあてて、ゆっくり時計回りに手を動かします。

効果  
便秘解消、リラックス効果  
歌を歌いながら  
自宅にあるベビーオイル、保湿剤を使いながらマッサージしてあげると効果倍増です。



### 最後に

『お手当』という言葉があります。

私たちの『手』は痛みを緩和させたり、気持ちをリラックスさせる力があります。やり方によらず、お子さんに触れる時間を楽しんでほしいです。

解消され、特別なことをしなくとも日常の中で、親子の時間を使楽しむことができます。

筋力アップ、骨格の正しい動きのサポートにもつながりケガをしない元気になります。

成長発達を促し、  
体の使い方が上手になる

五感が敏感な子どもたちにとって触られることは、自分の体に自然と意識を向ける機会になります。筋力アップ、骨格の正しい動きのサポートにもつながりケガをしない元気になります。

### 子育てに自信が持てるようになる

自分の手の温もりや笑顔が我が家にとって心と体を成長させ、笑顔にすることができるので、子育ての悩みや、不安が解消され、特別なことをしなくとも日常の中で、親子の時間を使楽しむことができます。

ベビーマッサージは触れるコミュニケーションです。子どもたちが嫌がつたらやめましょう。また、終わつた後は水分補給を行ってください。

