なぜ「触れること」が大切なの？（効用まとめ）

赤ちゃんが初めに発達するのが触覚です。タッチが初めのコミュニケーションになります。

ぼんやりとしか見えない世界で、触れてもらい、抱きしめてもらうことが、

赤ちゃんにとって、１番の安心感をもたらします。

抱っこされたり、撫でられたりという行為を通して、赤ちゃんは、自分が受け入れられて、愛されていることを感じとります。

赤ちゃんは、お母さんの子宮内で、すでに妊娠１３週から、触れられることに敏感に反応します。妊娠２６週からは、外界の音にも反応し始めます。

胎児の時からすでに、羊水を通じて、話しかけられてきた赤ちゃんに、引き続き愛情のこもったケアとタッチを与えることで、さらに絆を深むることがで切るのです。

赤ちゃんは、全身で、お母さんの愛情を求め、抱きしめられること・ママの優しい目で見つめられることを通して、自分が愛されている存在と感じ、成長していきます。

これは、ゆくゆくは、相手を信じ、愛を注げる・何かつらいことがあっても、自分は生きるに値した大切な存在と考え、乗り越えていける・・・そんな人間としての成長にも繋がるといわれています。

ベビーマッサージは、「赤ちゃんとの絆づくり」そのものです。

お母さんは、赤ちゃんに触れたり、優しく話しかけたり、見つめ合うことで、赤ちゃんが気持ちよさそうに、笑顔になってくれると、幸せな気持ちになります。

赤ちゃんは、お母さんが触れてくれることで、お母さんの愛情を感じ、お母さんという安心する居場所を感じることができるのです。

毎日の赤ちゃんとの生活、忙しくて、疲れてしまっている時こそ、お互いに大切な存在と感じ合えるゆっくりした時間を大切にできるよう、マッサージの時間をとるとよいでしょう。

分類	メリット（赤ちゃんへの効果）	お母さんへの効果
感情面	幸せホルモン（オキシトシン）の分泌、ストレスホルモンの減少、深い安心感。	育児への自信、リラックス（血圧・心拍の低下）、母乳の出が良くなる。
肉体面	血液・リンパの循環促進、免疫力アップ、筋肉の緊張（生理学的屈曲）の緩和。	赤ちゃんの体調や「どこを触ってほしいか」がわかるようになる。
発達面	成長ホルモンの増加、消化吸収の促進（体重増加）、脳・神経系の発達。	赤ちゃんとの深い絆（アタッチメント）の形成。

■感情面での効用

「触れる」という行為は、赤ちゃんにとっては、最初の言葉。
お母さんの愛情を表現し、体の触れ合いを求める赤ちゃんの気持ちを満たす事もできます。

感情が変化すると、それに応じて、必ず、筋肉反応が現れます。
ストレスを感じると、筋肉が硬くなり、そうすると呼吸も浅くなります。
ベビーマッサージは、筋肉の緊張をほぐしてあげることで、赤ちゃんが深く呼吸できるようになり、
感情をなだめ、分娩や新しい環境、離乳などによって引き起こされるトラウマや不安感を取り除く
手助けをしてくれます。

●赤ちゃんにマッサージすることで、親子関係に、他では得られない自信と信頼が生まれる。
●お父さんにも、赤ちゃんと触れ合う時間が増え、赤ちゃんとの絆を深める機会となり、自信を持って、赤ちゃんと居られるようになります。
●継続してマッサージを行うことで、血液中のコルチゾールというストレスホルモンの循環量が減る。このホルモン減少は、マッサージをしている間中持続。（お母さんも）
●マッサージは、体内で生成される自然の鎮痛剤エンドルフィン、幸せホルモンのオキシトシンの分泌を刺激します。
コルチゾールの減少と相まって、赤ちゃんの体全体に幸福感をもたらします。
●絶えず、アイコンタクトをし、キスしたり、撫でたり、話しかけたりすることで、親密な関係を築くことができます。親子の結びつきを強めます。
●赤ちゃんに、自分は愛されているのだという感覚を与えます。
●赤ちゃんの安心感を育みます。
●赤ちゃんがどこをどうなでてほしいのかわかるようになります→赤ちゃんの思いを受け止められるようになります。

■肉体面での効用

●赤ちゃんの筋肉の調整力を高め、腕や脚を開いて伸ばす手助けをします。

●生まれてすぐの赤ちゃんが胎児の体勢に戻ろうとするのを防ぐ手助けをします。

まるまると落ち着きますが、伸ばしてあげることで、血液循環が良くなり、手足の先まで、血流流れ、筋肉がつき、免疫系も向上。

●肌は、その時の体の状態を絶えず、波のように中枢神経に伝えています。

お母さんが赤ちゃんの肌に触れると、その刺激が中枢神経に伝わり、赤ちゃんの肉体的、生理的、感情的反応が呼び起こされます。

●定期的なマッサージは、下垂体から分泌される成長ホルモンの増加を促します。

●筋肉は、リラックスすると血液を吸収し、収縮と共に、血液を心臓に戻して、静脈の流れを助けます。赤ちゃんの体の末端部、頭頂部や手足は冷たくなっていることが多いです。これは、循環機能がまだ十分に発達していないためです。

マッサージをすることで、循環機能が促進され、赤ちゃんの手足も温かくなります。

●筋肉がリラックスすると、体の関節を自由に動かせるようになります。

ベビーマッサージには、筋肉をリラックスさせ、関節を柔軟にする効果があるので、赤ちゃんが体を伸ばし始める段階に入ったとき、幅広い動きを可能にします。

●定期的なオイルによるマッサージは、赤ちゃんの肌を清潔にし、死んだ細胞を取り除く手助けをします。毛穴を開き、毒素を取り除いて、皮脂の分泌を促すのです。皮脂は、肌の弾力性を守り、汗腺に対する抵抗力を高める自然の脂分です。

●消化器官を司る神経を刺激し、インシュリンやグルコースといった栄養の吸収ホルモンの分泌を促進します。

●老廃物を取り除くリンパ液の流れを促進し、抵抗力を高めます。

●お腹をリラックスさせて、消化を助けます。

●深い睡眠をもたらします。

●発達の過程

頚椎（首）→ 背椎（背中）→胸椎（背中上部）→腕、肩→腰椎（腰）→脚、足の順に強度と機能を強くしていくのをサポートします。

まず、頚椎を強くし、頭をコントロールできるようになったら、背骨、胸椎（首を支える）の発達を促進するようにし、腕と肩の可動性を広げます。

次に、安定して直立して座ったり、立ったりしてバランスを保てるように、腰を強くします。

【タッチセラピーの効果のまとめ】

絆

触れてあげることで、施術者と赤ちゃんの心がひとつになります。

そして、成長してからも絆の深い安定した人間関係を築くことに繋がります。

血行

マッサージにより、温めることで、リンパの流れが良くなり、免疫系の働きを活発にします。また、血行も良くなります。

睡眠

寝入りが早くなり、睡眠時間も増えます。睡眠は成長にも大切、とても嬉しい効果

脳の働き

触れることで、必ず脳に信号が伝わります。

神経系と脳の発達を促してくれます。

情緒の安定

ストレスホルモン(コルチゾール)の軽減も実証されており、

リラックス、心の安定を導いてくれます。

消化器

赤ちゃん特有のお腹の痛み、ガスによるお腹の痛みを楽にします。

また、お腹のマッサージは、おちつかせてくれる効果もあります。

発達

栄養吸収を促し（インシュリン、グリコーゲンの分泌が高まるため）、発達を促します。

マッサージをした赤ちゃんは、マッサージを受けなかった赤ちゃんよりも、体重の増加が、顕著。

筋肉の緊張を緩める

マッサージをすることにより、血行を促進し、リラックスすることで、

全身の筋肉の緊張が低下します。

便秘解消

筋肉の緊張が緩むことにより、腹筋がゆるみ、腸の動きを活発にし、

消化吸収しやすくなります。これにより便秘が解消され、お腹の不快感も解消されます。

ママへの効果

スキンシップで、愛情が増し、女性ホルモン（プロラクチン）の分泌が増えて、

母乳の出も良くなります。

このように、ベビーマッサージは、心と体の両面に、素晴らしいギフトを届けてくれます。
言葉ではない赤ちゃんからのメッセージを理解し、コミュニケーションがスムーズにできるようになり、精神的に安定します。
赤ちゃんのストレスを軽減させてあげることで、夜泣き、ぐずりが減り、育児に自信がもてるようになります。

ここが POINT

「触れる」ことは、「触れられる」こと。
あなたが赤ちゃんに触れた時、それは、あなたが赤ちゃんに触れられたときでもあります。
「この世界は、素晴らしい世界ですよ」「安心して大丈夫ですよ」という気持ちをリラックスしたお母さんの手から伝えていきましょう。

筋肉をマッサージで緩める
↓
リラックスすると循環が良くなる
↓
酸素を取り入れられる
↓
細胞も喜ぶ
幸せホルモンのオキシトシンの分泌を刺激
ストレスホルモンコルチゾール分泌を現象
↓

♡ママへの手紙

タッチケアは、お母さんのためにも、ぜひとりいれてください、

「赤ちゃんのために」と同時に、一番癒されているのは、

お母さんの方かもしれません。実際に、タッチケアを１５分行ったお母さんの血圧、心拍は低下、体温は上昇することがわかっています。副交感神経が優位になっていて、リラックスしていることがわかります。

慣れない育児、自分の自由もなく、追いつめられるお母さんも多いです。

少しでも、触れて、目を見つめあってみてください。

私も、「タッチ」の時間だけは、ほんの少しでも、１日のうちで、時間をとることで、自分も優しい気持ちになれていた気がします。

ベビーマッサージの形が完璧じゃなくても、大丈夫。赤ちゃんが一番感じているのは、あなたの手のひらから伝わる『大好きだよ』というメッセージです