絆を深めるベビーマッサージ

首がすわり、頭のコントロールができるようになったら（**8～10 週**）ベビーマッサージを始めていきましょう。

ほとんどの赤ちゃんは、**足から始めて、徐々に体の上部へ**と続けていくマッサージを好みます。（赤ちゃんを刺激しない、緩やかな導入方法です）

【主なベビーマッサージ】

お腹（エネルギーの中心）： 「時計回り」に撫でることで、ガスや便秘を解消し、情緒を安定させます。
胸（呼吸の広場）： ハートを描くように開き、酸素をたっぷり取り入れます。
腕・手： 握りしめた手を優しく開き、世界をつかむ準備をサポート。
背中（中心の柱）： 背骨に沿って撫で下ろし、脳の発達を促す「クロスマッサージ」を取り入れます。
顔・頭： アイコンタクトをしながら。眉や耳のハグは、安眠のスイッチです。

赤ちゃんに、こちらが一方的にするものではなく、「**一緒にする**」ものということが大切です。

赤ちゃんからのサインを見逃さず、時々、マッサージを中断して、たくさん抱きしめたりしてあげましょう。（赤ちゃんのサインをだんだん読み取れるようになると、抱くこと、触れること、育児にも自信が持てるようになります。）

メニューを全てすると２０～３０分ですが、全てする必要はありません。

毎回少しずつして、最終的に、全てができるようになれば、体の各部分が互いに呼応し合い、機能するようになっています。

最初は、服を着て行い、慣れてきたらオイルをつけて行いましょう。

【はじめましょう】

1. 赤ちゃんの気分が良いか、マッサージをしたいか、様子をみましょう。
2. お母さんは、深く息を吐いて、首と肩をリラックスしましょう。
3. 赤ちゃんの目をみつめ、手をすり合わせ、マッサージが始まることを伝えましょう。

頭、肩、腕、胸、脚、つま先まで「始めますよ～」となでおろします。

指先でパタパタと震わせて触れて、肩や腕をリラックスさせてあげてもいいでしょう。

こわばりや緊張を和らげます。それからマッサージをすると、

筋肉の弛緩を促進します。

【脚】



足のマッサージは、最古のマッサージ法の一つで、体全体をリラックスさせてくれます。
足へのマッサージは、赤ちゃんの具合が悪い時、その苦痛を和らげるのにも、役立ちます。
靴下の上からでもいつでもできます。

１まず、赤ちゃんの足の甲をもみながらさすりましょう。（２～３分間）
２親指と人差し指で赤ちゃんの指を１本づつ挟んでいきます。（２０秒）

３脚を握って、感じます。
両手の手のひらを使って、脚全体をマッサージ
（５～６回）
生理学的屈曲をとり、循環を促します。



４足首と足を一方の手で持ち、もう一方の手で、太もものマッサージ（５～６回）
リラックスし、循環が良くなります。

５両手交互に、ふくらはぎをマッサージ（５～６回）
リラックスし、循環が良くなります。

６再び、脚全体をマッサージ（５～６回）リラックスします

７膝のすぐ下を持ち、膝を外向きに曲げて、股関節の横まで、
足は恥骨の位置まで、
引き上げます。もう片手を股関節の前側に置き、揺すります。
（４～５回）
お座り姿勢のための膝と足首の柔軟性のチェック。



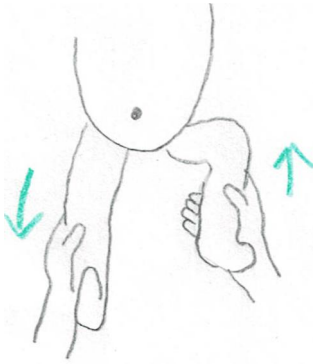
８脚を下ろして、両手交互に脚全体をマッサージ
脚をほぐし、筋肉の調整を行い、赤ちゃんの体の末端まで、
循環を改善することができます。

９一方の手で、足の裏（母指球）を押し、かかとを伸ばし、
膝から下の後ろ側をマッサージ。
もう片方の足も、同様に行います。





【股関節】



赤ちゃんの股関節はとても柔軟です。この柔軟性を維持していくと、
座るときも立つときも、良い姿勢を保つことができます。
お座りが完璧になる前に、立とうとする子は、股関節の柔軟性が足りないことが多いので、このマッサージをしていくとよいでしょう。
ただし、無理な動きは、しないようにしましょう。

１仰向きに寝かせて、足首を持って、自転車こぎの感じで、
脚を左右交互に、数回リズミカルに屈伸させます。
両脚をリラックスした状態にしてください（２０秒）



２赤ちゃんの膝の下をもち、両膝をあげます。
おむつ換えをするように、両脚をあげ、足の裏を合わせ、
膝を開きます。股関節の高さまであげて、４～５回、
左右に揺すります。



３そのまま、手を太ももの後ろ側に移動させて、優しく両脚と背中の下部をあげ、
足が赤ちゃんの顔の前に来るようにします。楽しく、片足ずつ、赤ちゃんの足を頬につけます。
股関節の柔軟性を維持し、座るときに前傾できるようにします。垂直に座ったり、立ったときに、背中をまっすぐ強くすることができます。
優しく、４～５回、脚と股関節を揺すります。
この姿勢は、骨盤底を広げるので、疝痛や便秘を軽減させることができます。

４親指を赤ちゃんの膝の上に乗せて、指を使って膝の後ろ側を下方に撫でます。
５～６回、行い、足から両脚を優しくひきほぐします。
赤ちゃんの脚がまっすぐになり、後ろ側の筋肉が伸びます

【お腹】



筋肉の状態は、その時の感情を映しだす鏡のようであり、もっともわかりやすいのが、感情の中心であるお腹です。
恐怖や不安を感じると固くなり、気分が落ち着くと、力が抜けてリラックスするので、マシュマロのように柔らかくなります。
お腹をリラックスすると赤ちゃんは、リラックスします。お腹のマッサージは、ストレスや不安、誕生時のトラウマを取り除く効果もあります。

お腹がリラックスすると、食べ物の消化も良くなります。
肺の底にある横隔膜が下がることで、肺に入る酸素が増え、体内に穏やかな流れができ、消化器官も落ち着くからです。
疝痛や便秘を和らげる効果もあります。
赤ちゃんが嫌がる場合は、ただ、お腹に、手を置いてみましょう。

１お腹に手を置きます。力を抜いた手の重みだけで、赤ちゃんのお腹を、時計回りにマッサージします。食べたものが消化器官を通る方向と同じです。５～６回します。
疝痛や便秘の解消を助けます。



２手をカップのようにして、横向きに置いて、押して戻すように、５～６回します。
お腹がリラックスします。下向きには押さないようにしましょう。



３もう一度、お腹に手を置きます。時計回りに、２～３回繰り返します。

【胸】



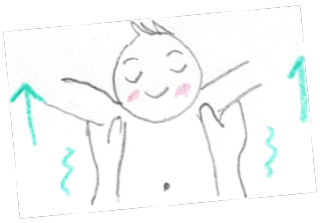
胸のマッサージは、赤ちゃんをリラックスさせて呼吸を深くします。
酸素は、生きていくのに必要なもので、深く呼吸するほど、気分も良くなります。
ストレスを感じると呼吸のリズムが短く、浅くなります。
赤ちゃんは、もともと腹式呼吸です。この健康的な呼吸のリズムを維持するのが胸のマッサージです。リラックスした呼吸のリズムは、赤ちゃんの成長と発達を助け、病気や感染に対する抵抗力をつけます。
長い時間泣いて、胸の筋肉が緊張しているときは、マッサージで、深く呼吸できるようになります。

１赤ちゃんの胸に力を抜いた両手を置きます。

２上向き外向きに、肩まで、ハートを描くように、４～５回マッサージします。



【腕】



生まれたばかりの赤ちゃんは、両腕を曲げて、胸の前か体の側面にぴったりとくっついています。腕は、下向きに伸ばし始め、外向き、上向きに伸ばしていきます。
腕を外向きに動かすと、肩と胸が開いてリラックスし、
背中上部が左右に引き締められ強化します。
腕を頭上に伸ばすと、胸がさらに開いて、背中上部が上から下に向かって
引き締められ強化します。
この自然な発達に合わせた肩と腕のマッサージは、肩の柔軟性を高め、
腕の筋肉をほぐす効果があります。
赤ちゃんの胸の前で、拍手するように合わせ、そのあと両腕を開きましょう。
赤ちゃんもとても楽しめます。

１仰向けに寝かせ、胸の最上部から肩に、上向き外向きにマッサージします。（２０秒）

２赤ちゃんの両腕をパタパタとリラックスさせ、両腕を下に内向きに持っていきます。５～６回行います。無理をしないようにしましょう。少し練習すると、腕をリラックスできるようになります。



３手を肩の上に置き、赤ちゃんの両腕をパタパタとリラックスさせ、肩から、両腕を外に導きます。５～６回行います。無理しないようにしましょう。少し練習すると、肩の力を抜いてリラックスできるようになります。



４まず、肩から足まで、全体を撫で下ろし、撫で上げます。手を赤ちゃんの腕の下に入れ、両腕をパタパタと動かしてから、脇の下から手を入れて、腕を上げていきます。５～６回行います。無理はしないようにしましょう。

【手】



生まれたばかりの赤ちゃんは、まだ自分の手を十分に使えるだけの筋力も調整力もありません。
指を赤ちゃんの手に入れると握り返してきますが、把握反射で、無意識のものです。生後２～３ヶ月から、この反応はなくなり、余分な力が抜け、手を開くようになります。また、手に持たされたおもちゃをつかむこともできるようになってきます。生後5ヶ月になると、おもちゃとの距離がわかるようになります。６ヶ月ごろになると、自分で哺乳瓶を持てるようになります。
7ヶ月には、ビスケットを自分でつかんで食べられるようになるでしょう。９ヶ月を過ぎると、だんだん細かいものをつまめるようになってきます。手のマッサージをすることで、赤ちゃんの手をリラックスさせ、指を開く手助けとなっていきます。

１まず、赤ちゃんの手をお母さんの手のひらで、挟んでさすり、手全体を開きます（２０秒）



２次に、赤ちゃんの手のひらと手の甲を人差し指と親指で挟んでマッサージし、さらにリラックスさせます。

３赤ちゃんの指を１本づつ、お母さんの親指と人差し指で優しくつまみます。

４最後に、もう一度、手のひらで赤ちゃんの手全体をさすります。

■

【背中】



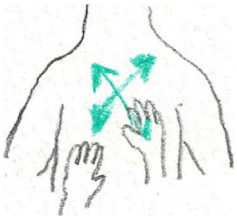
背骨は、体の骨格にとても重要な役割を果たしています。頭を支え、腕脚がついています。
また、中枢神経を束ねている部分でもあります。赤ちゃんの背中の筋肉は、うつ伏せになって、徐々に頭を持ち上げるようになってから、強化され始めます。お腹で体重を支え、頭、胸、肩、腕、脚というようにだんだんと床から持ち上げていきます。この段階に応じて、マッサージをすることによって、背骨は、強くしなやかになり、バランスのとれた姿勢になっていきます。同時に、体の前面のマッサージにもなり、呼吸が深くなり、お腹もリラックスします。

１股関節を支えて、脚をのばして、回転させて、うつ伏せにします。
　毎回違う向きでしてみましょう。
（戻るときは、脇を支えて、頭と腕から、仰向けになるようにします。）

２うつ伏せの背中を、肩から背骨の基底部まで、両手を横にして、交互に撫でます。
５～６回し、リラックスさせます。



３背中のクロスのマッサージをします。
右脳と左脳のコミュニケーションに刺激を与えることで、脳梁の機能を促進します。
右脳と左脳のコミュニケーションを促し、脳の発達を促進します。



４右手左手の人差し指、中指で、優しく円を描きながら、なで下ろします。

５赤ちゃんが床から、頭、胸、肩、腕を持ち上げてきたら、お母さんの手を肩から胸の中心までおろし、赤ちゃんの腕が体に沿うようにし、赤ちゃんの手が股関節にくるようにします。
指先ではなく、手のひらで、赤ちゃんの胸が開くようにします。
肩、胸の中心から外側に５～６回、マッサージをしていきます。



胸と肩が開き、背中上部の柔軟性が高まり、赤ちゃんが座ったり立った時に、胸と肩が開き、

バランスのとれた良い姿勢を取ることができるようになります。
赤ちゃんが床に頭を戻したら、無理せず、元の姿勢に戻します。

６再び、背中をなで下ろします。５～６回し、リラックスさせます。

７エネルギーの中心である仙骨を時計回りに、５～６回マッサージします。

８脚を両手交互に、優しくマッサージします。３～４回しリラックスさせます。

９赤ちゃんの足の甲（親指の内側）をお尻につけます。足首のストレッチになります。
　第二のお座り（ひざ立ち）の姿勢で、足先が内側を向くようにします。



１０もう一度、脚全体を３～４回マッサージし、リラックスさせます。

１１もう片足も同じようにします。

１２肩から足まで、背中を撫で下ろします。５～６回します。
脇から支えて、仰向けに戻します。

【頭】
頭のマッサージは、赤ちゃんを抱っこする時に、いつでも行えます。
気持ちが良くて、とてもリラックスでき、すぐに気分をなだめることができます。
出産時に、傷やあざができた子もいるので、傷が癒えてからにしましょう。
１頭頂部を、指先で、円を描くようにマッサージします。
２力を抜いた手のひらの重みで、頭全体を、円を描くようにマッサージします。
　後頭部から眉の方へ、頭頂部もマッサージします。
３首の後ろから肩にかけて、撫で下ろし、優しくマッサージします。

【顔】

オイルは使わずに行いましょう。目と目を合わせて、コミュニケーションがとれます。

顔は、センシティブ、他より少し軽い圧で行いましょう。

１手を頭に置いて、リラックス。アイコンタクトをします。

泉門は押さないようにしましょう。



２おでこのすべすべマッサージ。

２本の指で、中央から脇にマッサージします。

おでこと目の緊張を和らげます。リラックスするので、眠ってしまう赤ちゃんも多いです。

３まゆげのすべすべマッサージ

眉の中央から脇へ。指１本でマッサージしていきます。

おでこと目の緊張を和らげます。

４お鼻すっきりマッサージ。

頬骨の下を押して、鼻腔を開くようにマッサージします。

５ハッピースマイル

唇の上、下それぞれ、中央から外へマッサージします。上下交互に３回づつ。



６耳のハグ

副交感神経を刺激し、リラックスさせてあげます。眠る前に行うと、ゆったりと眠りにつけます。

【最後に】

頭の上から、耳の後ろ、肩、腕、手、胸、お腹、脚、足、つま先まで、数回撫でおろします。

【眠る前に】

愛情のこもったタッチで、お母さんがそばにいるという安心感を与えることで、赤ちゃんを落ち着かせて、睡眠に導きます。
横向きにして、背中をなで下ろしてあげる。頭を撫でます。
または、仰向けなら、頭を撫で、胸、お腹を優しくなで下ろします。
肩を下向きにマッサージしてあげるのも、呼吸が深くなります。
手足をなで下ろしていくのもよいでしょう。

【発達のマッサージ】

クロス
１.赤ちゃんの手を持ち、優しく開き、胸の前で、合わせます。
２.赤ちゃんの手を持ち、優しく開き、赤ちゃんの腕を交差して、ハグします。
３.クロスの動き
　まず、必ず支えながら、腕脚の上がる範囲を確かめましょう。
　腕と対角線状の脚を同時にあげる。５回ずつ
　撫で下して終わります。

・片方の脳がもう片方の脳に話しかける動き。
→神経系が混乱している子を落ち着かせてくれます。
・上がらない腕や脚があったら、撫でてあげましょう

【シッティングスイング】

お座りが安定してきたら

赤ちゃんは、少し前かがみで、膝を開き、足の裏は揃えて、床に座ります。

お母さんの前腕を赤ちゃんの腕の下におき、両手で赤ちゃんの足と足首を持ちます。

この位置をしっかりキープしたまま、持ち上げます。１０センチほど持ち上げて、2、3回ゆっくり左右へ揺らします。

床にもどり、前かがみになって、太ももの後ろを床につけて座ります。

お座りや歩行に必要な股関節の可動域を広げます。

腰（腰椎）が強化され始め、柔軟な腰とまっすぐな背骨が作られるように助けます。

また、下肢は、木の根のように体の支えになります。強さと柔軟性をつけていきましょう

ノートの余白に：二人の先生が教えてくれること

「自分で動けるまで待ってあげたい」というピクラー先生の教えと、「マッサージで発達を促したい」というピーター先生の教え。迷ってしまうお母さんもいるかもしれません。

でも、目的は同じです。それは**『赤ちゃんの体が、その子本来の健やかさを発揮できるようにすること』**。

出産という大冒険を終えたばかりの赤ちゃんの体は、私たちが想像する以上に緊張しています。その緊張をタッチセラピーで優しく解きほぐしてあげることは、ピクラー先生が大切にする『自由な動き』への近道にもなるのです。

筋トレではなく、『動きやすい体に整えてあげるプレゼント』。そんな気持ちで、触れ合いを楽しんでみてください。



赤ちゃんからのメッセージ

「ママ、私がじっとしている時は、自分の力を信じて見守っててね。
でも、体がカチコチで動きにくい時は、ママの手で優しく魔法をかけてほしいんだ。
ママに触れられて体がリラックスすると、『あ、自分でも動けそう！』って勇気がわいてくるよ。
待ってもらう時間も、触れてもらう時間も、どっちも私への最高の愛なんだ。」

5.こんな時、どうすればいい？（お悩み別レシピ）

「何をしても泣き止まない！」時：

うつ伏せに近い姿勢で抱き、お腹をトントンしてあげて。お腹のガスが原因かもしれません。

「反り返りが強い」時：

前向きに抱っこして、背中をママの体に沿わせ、細かく揺らして緊張をほぐしましょう。
体を緩めてあげられるように、日頃から、タッチをしてリラックスさせてあげましょう。

「なかなか寝てくれない」時：

耳の後ろから肩、手足へと「なでおろす」タッチを。副交感神経が優位になり、深い眠りに誘います。



赤ちゃんからのメッセージ：反り返りが強いとき

私の背中がピンと張って、ママを押し返すように感じて、
「抱っこが嫌なのかな？」って悲しくなっちゃうこともあるよね。

でもね、私はママを嫌いなんじゃなくて、
まだ自分の体をどうやって緩めたらいいか、分からなくて戸惑っているだけなんだ。

背中がピーンとなるのは、私が世界をしっかり見ようとしていたり、
自分の筋肉を一生懸命育てようとしていたりする、私の「一生懸命」のサイン。

そんなときは、私を「まんまる（C カーブ）」に包んで、
力を抜く心地よさを教えてほしいな。
ママが優しい香りのオイルで背中をなでてくれると、
魔法みたいに、私の体はとろ〜んと溶けて、ママと一つになれるんだ。

ここが POINT

反り返りが強いときは、お雛巻きやＣカーブ授乳クッションを使って、重力から解放してあげましょう。

香りの力：「ローズウッドやラベンダーなど、筋肉と心を緩める精油の力を借りるのもおすすめです。

ピクラーの精神：「反り返る動きも、赤ちゃんの大切な発達の一過程。無理に直そうとせず、まずはママが深呼吸して、赤ちゃんの体の緊張に共感してあげてくださいね」