



MASSAGE TECHNIQUES

ベビーマッサージの方法

ベビーマッサージの方法 Liddle Kidz® [84]

症状別のマッサージ [90]

子どもための愛情のこもったタッチ [96]

脚&足 | Legs & Feet

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しく脚に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんに脚をマッサージすることを伝えます。
すべすべマッサージ	片手で足首を支え、もう片手を“C”の形にして、太ももの周りを包み込み、足首に向かって優しくすべさせます。足首を支える手を替え、交互にマッサージしていきます。
キスキスマッサージ	両手を“C”の形にして、赤ちゃんのももの上で両手を重ね、ゆっくりと包み込みながら足首に向けて滑らせます。そして、赤ちゃんの足にキスをします。
足の裏の親指マッサージ	親指をつかって、赤ちゃんの足の裏を、かかとから爪先に向かってすべさせます。
足の裏のマーチ	親指をつかって、赤ちゃんの足の裏全体を行進するように歩かせます。
足指を包む込む	親指と人差し指をつかって、足指を一本ずつ優しく包み込んでいきます。
足の甲	指を使って、つま先から足首まですべさせます。
足首をまわす	片手で足首を支え、もう片手で足首を回します。片足が終わったら、もう片方の足も同様に行います。
すべすべマッサージ	片手で足首を支え、もう片手を“C”の形にして、足首の周りを包み込み、おしりに向かって優しくすべさせます。足首を支える手を替え、交互にマッサージしていきます。
転がすコロコロマッサージ	両手のひらで赤ちゃんのももを包み込み、ふくらはぎに向かって優しく転がしていきます。このとき、関節に圧力がかからないようにしましょう。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、足全体を両手のひらで優しくすべさせましょう。こうして、赤ちゃんに、脚と足のマッサージが終わったことを知らせます。

お腹 | Abdomen

お腹のマッサージを行う際には、食後30分は間をあけましょう。

マッサージは、時計回りに動かしましょう。

お腹のマッサージは、へその緒の傷が治ってからにしましょう。

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しくお腹に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんにお腹をマッサージすることを伝えます。
なでなでマッサージ	温めた手のひらで、お腹を下に向かってマッサージします。お腹の水をかくように、肋骨の下からマッサージをはじめます。この時、おへそには直接圧力がかからないようにしましょう。
脚を上げた状態のなでなでマッサージ	片手で赤ちゃんの足首を支え、もう片手でお腹を下に向かってマッサージします。お腹の水をかくように、肋骨のすぐ下からマッサージをはじめます。この時、おへそには直接圧力がかからないようにしましょう。
太陽 & 月	左手で、時計回りの大きな円を描きます。この時、左手が回る円を、おいかけるように右手も円を描きます。両方の手でぐるぐると複数回、円を描きましょう。
虹のマッサージ	あなたの方を見て仰向けになっている赤ちゃんのお腹に、大きな虹を描きます。赤ちゃんの右側（あなたの左側）から赤ちゃんの左側（あなたの右側）に向かって、手をすべらせていきます。この時も時計回りにマッサージしていきます。
星	指の腹をつかって、赤ちゃんのお腹を右から左に向かって、行進するように歩かせます。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、お腹を優しくなでましょう。こうして、赤ちゃんに、お腹のマッサージが終わったことを知らせます。

Little Kidz® | ベビーマッサージの方法～胸～

胸 | Chest

胸をマッサージする際には、軽いタッチでマッサージしましょう。
胸のマッサージは、赤ちゃんにとって刺激が強すぎることもあるので
気をつけましょう。

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しく胸に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんに胸をマッサージすることを伝えます。
胸のハートのマッサージ	温めた手のひらを赤ちゃんの胸の中央に置き、わきに向かってすべさせます。胸郭の上を、ハートを描くように下にむかってすべさせます。
胸に円を描く	人差し指と中指をそろえて、赤ちゃんの乳首の横に指を置きます。指の腹をつかって、乳首の周りに円を描きます。
胸のクロスマッサージ	両手を交互につかって、大きな“X”を赤ちゃんの胸に描きます。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、胸を優しくなでましょう。こうして、赤ちゃんに、胸のマッサージが終わったことを知らせます。

Little Kidz® | ベビーマッサージの方法 ～腕と手～

腕と手 | Arms & Hands

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しく腕に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんに腕をマッサージすることを伝えます。
すべすべマッサージ	片手で手首を支え、もう片手で“C”の形を作り、肩、上腕から手首にむかって優しくすべさせます。
キスキスマッサージ	両手を“C”の形にして、赤ちゃんの腕の上で重ね、ゆっくりと包み込みながら手首に向けて滑らせます。そして、赤ちゃんの手にキスをします。
手のひらの親指マッサージ	親指をつかって、赤ちゃんの手のひらを、手首から指先まで何度もすべさせます。
手指を包み込む	指をつかって、赤ちゃんの手指を1本ずつ優しく包み込んでいきます。
手の甲	指をつかって、赤ちゃんの手の甲を、指先から手首まですべさせます。
手首を回す	片手で手首をやさしく支え、もう片手で手首を回します。反対回りも同様に行います。片手が終わったら、手を変えて同様に行います。
すべすべマッサージ	片手で手首を支え、もう片手を“C”の形にして、手首の周りを包み込み、肩に向かって優しくすべさせます。手首を支える手を替え、交互にマッサージしていきます。
転がすコロコロマッサージ	両手のひらで赤ちゃんの上腕を包み込み、手首に向かって優しく転がしていきます。ひじの関節に圧力がかからないようにしましょう。
ひじからわきへのマッサージ	ひじからわきまでマッサージしましょう。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、腕全体を優しくすべさせましょう。こうして、赤ちゃんに、腕と手のマッサージが終わったことを知らせます。

顔 | Face

オイルを使わないようにしましょう。
顔は軽いタッチで行いましょう。

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しく頭に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんに顔をマッサージすることを伝えます。
抱きしめて見つめる	顔をマッサージすることを伝えま 赤ちゃんの頭を両手で抱きしめます。愛情を込めて目をじっと見つめ、あなたの愛情と気持ちを伝えましょう。
おでこの優しいマッサージ	両親指を赤ちゃんのおでこの中央に置き、優しく、外側に向けて滑らせます。
まゆの優しいマッサージ	1 本指、または2 本指で、赤ちゃんのまゆの上を中央からそっとすべらせます。赤ちゃんの目を覆わないよう注意しましょう。
お鼻のすっきりマッサージ	人差し指を使って赤ちゃんの鼻のわきを上下に滑らせます。鼻の穴の横で止めて、少し押さえた後、ほおに向かってすべらせます。
ハピースマイル	指先をつかって、赤ちゃんの口角を上げて、幸せな笑顔にしましょう。
かわいいほっぺ	赤ちゃんのかわいいほっぺに小さい円を描きます。
耳を包み込む	人差し指と親指をつかって、耳を包み込みます。そして、耳を上から下へ、つまんでいきます。
首を包み込む	首の後ろ部分を優しくなでます。
あごに円を描く	あごの周りに優しく小さな円を描いていきます。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、ほっぺを優しくなでましょう。こうして、赤ちゃんに、顔のマッサージが終わったことを知らせます。

背中 | Back

愛情のこもったタッチ	愛情を込めて優しく背中に手を置きます。こうすることで、赤ちゃんに背中をマッサージすることを伝えます。
優しくなでるなでなでマッサージ	温めた手のひらで、赤ちゃんの肩からおしりの方に向けて優しくなでます。
足先まで優しくなでる	温めた手のひらで、赤ちゃんの肩からおしりの方へ、さらに足先まで優しくなでます。
左右に滑らすジグザグマッサージ	手を交互にかえながら、赤ちゃんの背中を左右に滑らせます。背骨に圧力が加わらないよう注意しましょう。
背中のクロスマッサージ	手を交互に使いながら、大きい“X”を背中に描きます。
肩から腕をなでるなでなでマッサージ	両手を左右の肩に置き、ハグしてから腕の方に向けて優しくすべらせます。
優しく円を描くくるくるマッサージ	手指の腹で、赤ちゃんの背中を上から下にむかって小さな円を描いていきます。このとき、背骨には圧力が加からないよう注意しましょう。
お尻に円を描くくるくるマッサージ	手のひらの根元で、赤ちゃんのお尻に優しく円を描きます。右手は反時計回り、左手は時計回りに回しましょう。
背中をすく	手指を開いて、赤ちゃんの背中を（くしで髪をとかすように）優しく下に向かってすきます。
やすらぎのマッサージ	愛情を伝えながら、背中を優しくなでましょう。こうして、赤ちゃんに、背中のマッサージが終わったことを知らせます。

Liddle Kidz® | 疝痛・ガス抜きのための手順

愛情のこもったタッチ
お腹のなでなでマッサージを4-6 回繰り返す
お腹のぐるぐるマッサージを4 -6 回繰り返す
ひざをお腹につけて 8-10 秒キープする
虹のマッサージを6 回行う
ひざで、おなかに円を描く
自転車こぎ
両脚をふってリラックス
やすらぎのマッサージ

症状が収まるまでは、この手順に従ってみてください。そして、その後、他の部位のマッサージを進めて下さい。



Liddle Kidz® | 鼻づまり解消のための手順

愛情のこもったタッチ
おでこの優しいマッサージ
まゆの優しいマッサージ
副鼻腔をすっきりさせるマッサージを3 回
ハッピースマイル
かわいいほっぺに丸く円を3~5 回
両耳を包み込む
首を包み込む
あごに円を描く
胸に愛情のこもったタッチ
胸のクロスのマッサージを3 回
やすらぎのマッサージ

Liddle Kidz® | 乳歯が生える時期の手順

新生児には、通常目に見える歯は一本もありませんが、ほとんどの新生児に少なくとも部分的に発達した一揃いの“初期の歯(乳歯)”があり、それは、一般に出生後約6カ月頃に現われ始めます。生まれてから最初の数年間で、20本すべての乳歯が歯茎を破って生え出てきます。ほとんどの子どもが3歳までにはすべての乳歯が生え揃います。

- 乳歯が生え出る時、赤ちゃんによっては、大騒ぎしたり、眠れなくなったり、いらいらしたり、食欲がなくなったり、あるいはいつもより多くよだれをたらしたりするでしょう。乳歯が生えかけている頃の赤ちゃんが、下痢をしたり、発疹が出たり、熱を出したりすることは正常なことではありません。乳歯が生え出てくる頃に、赤ちゃんが熱を出したり、下痢をしたり、あるいは機嫌の悪さや心地悪そうな様子が続いたら、かかりつけのお医者さんに相談してください。

- 乳歯が生え出るとき、萌出性嚢胞(ほうしゅつせいのうほう)ができるかもしれません。乳歯は、歯茎を突き破る時に、この水泡状の嚢(のう)を破裂させます。萌出性嚢胞は、通常、無害であり、そのまま放っておいてよいものです。

- 乳歯が生え始める頃、赤ちゃんによっては、弱い歯茎を持っているため、ズキズキと痛むことがあります。清潔な指か、小さめの冷たいスプーン、あるいは濡れたガーゼパッドを使って、そっと優しく子どもの歯茎をさすってあげると、症状をやわらげることができます。また、清潔な輪型のおしゃぶりは役に立つかもしれません。歯医者さんあるいは小児科のお医者さんは、おしゃぶりや歯茎のための特別な“感覚を麻痺させる”軟膏をすすめるかもしれません。

	乳歯が生え始める頃のマッサージ
	愛情のこもったタッチ
	おでこの優しいマッサージ
	ハッピースマイル
	かわいいほっぺに丸く円を3~5回
	あごに円を描く
	やすらぎのマッサージ

Liddle Kidz® | 月齢が大きくなった赤ちゃんのための体操

赤ちゃんが成長してくると、これまでのベビーマッサージの手順をかえて、新しい体操などを取り入れる必要がでてきます。赤ちゃんには、愛情あふれるタッチをずっと好きでいてもらいたいものです。体操をする時も、必ず赤ちゃんにタッチをしてもよいかどうか許可を求めましょう。体操は、下記の表の順番に従って行ってもよいですし、それぞれの体操をひとつずつ単独で行ってもよいです。成長してきた赤ちゃんの関心を引きつけるために、歌やお話、そして音楽を加えることを考えてもよいでしょう。成長期の体操は、ふれあいや柔軟性を促進して、子どもの心身の発達を助けます。

愛情のこもったタッチ	愛情をもって優しく身体に手をおきます。こうすることで、赤ちゃんにタッチをはじめたことを伝えます。
手をたたく	アイコンタクトをしながら、赤ちゃんの両手を持って、優しく手をたたき合わせます。そして、手を広げ、もう一度たたき合わせます。
抱きしめる	アイコンタクトをしながら、赤ちゃんを落ち着かせるように抱き寄せます。この時、赤ちゃんの両腕を胸の上で重ねて、その上から優しく抱きしめます。そして、両腕を一旦伸ばし、それから、もう一度両腕を重ねて抱きしめます。
両足をたたく	アイコンタクトをしながら、両足を持って、優しくたたき合わせます。そして、両足を伸ばし、もう一度両足を優しくたたき合わせます。
足を曲げる	アイコンタクトをしながら、片足ずつ行っていきます。まず、足首とひざを支えながら、ひざを曲げます。ひざは外に突き出した状態で、足をお腹にもってきます。優しくふりほどき、足を伸ばします。同様に反対側の足も行います。
自転車をこぐ	優しく、優しく、両足で自転車こぎをします。両足で自転車こぎをします。
背中を反らす	アイコンタクトをしながら、赤ちゃんをお母さんの太ももの上に座らせて、優しく支えます。そして、太ももの上で赤ちゃんが後ろに背中を反らせるのを助けます。お腹をなでて、この状態でリラックスさせてあげましょう。この背中を反らす運動は、赤ちゃんの首が座り、自分の頭をコントロールする力がついてから行ってください。
やすらぎのマッサージ	愛情を込めて、優しくすべらすようになでてあげましょう。赤ちゃんに、体操が終わったことを伝えます。

子どもための愛情のこもったタッチ

赤ちゃんは、成長し、発達するにつれて、より行動的になり、周囲の世界に好奇心を持ち始めます。12歳に達する前に、子どもたちは、周囲の世界に関する情報を収集するため、視覚や聴覚以上に、触覚や運動感覚に頼るようになります。そのため、子どもがタッチを楽しむことができるよう、引き続き、様々な方法を考えることが重要なのです。

●提案:

- 親子双方にとって有意義な“特別な時間”を見つけましょう。
- タッチの触れあいを始める前に、常に子どもに許可を得ましょう。
- 愛情のこもったタッチを受けたいという子どもの意志を尊重しましょう。
- 子どもが着ているものを脱ぎたくないと言うなら、その意志を尊重しましょう。
- 音楽やオイルや、聞かせてほしいお話など、子どもの希望も聞きましょう。

●注意点:

→ハイハイする赤ちゃん

λ マッサージの間は、飽きずに楽しみ続けられるおもちゃや本を持ちたがることもあるでしょう。

λ マッサージの間は、自由に行動させてあげましょう。

大人しくしていないかもしれませんが、それならそれで構いません。赤ちゃんを拘束しないようにしましょう。マッサージは、赤ちゃんと一緒にやるものですので、こちらの希望を押しつけ、一方的にマッサージすることはないようにしましょう。

λ 赤ちゃんの大きさ、姿勢、位置にぴったりフィットするよう、マッサージを調整しましょう。

→よちよち歩きの子ども

λ 歩き始めの子どもの場合は、集中力が続く時間の長さに合わせて、マッサージの時間を短くするとよいでしょう。

λ “マッサージのおとぎ話”をしてあげましょう。そして、そのお話の中に子どもを登場させたり、お話しを一緒に考えてもらったりしましょう。

λ 成長痛などで、子どもに痛みがある場合は、マッサージのやり方を変えるか、あるいはマッサージを中止しましょう。常に、子どもの希望を叶えて尊重しましょう。

→就学前の子ども

λ 就学前の子どもに対しては、マッサージを適宜調整したり、関節を支えてあげたりすることが必要でしょう。

λ 子どもによっては、成長痛など、手足に痛みがある場合があります。その場合は、マッサージのペースやかける圧力を調整する必要があります。

λ 子どもが親に対してマッサージを施したがる場合があります。これは、子どもがマッサージに興味を持ち、学ぼうとしているためです。

→学齢期の子ども

● 子どもの様子や調子を確認めると共に、その日の出来事について語り合う特別な時間として、マッサージを利用してもいいでしょう。

● 体育やスポーツ、課外活動を行った日に、マッサージを行ってもいいでしょう。

● 学業のプレッシャーによるストレスや不安を和らげるよう、マッサージ中は、子どもがリラックスできるように手助けしてあげましょう。

→十代の子ども

● マッサージは、子どもの自尊心や自信を取り戻すのに役立つでしょう。

● 女の子の場合、生理痛に伴う不快感を軽減するのにマッサージを利用してもいいでしょう。

● マッサージは、ホルモンバランスの改善や、身体的な不快感を緩和するのに役立つでしょう。



CRAWLING BABY
ハイハイする赤ちゃん

★



TODDLER
よちよち歩きの子ども

★★



PRE-SCHOOL
就学前の子ども

★★★