



ベビーマッサージ

# INFANT MASSAGE

*Liddle  
Kidz*

01

**Legs & Feet** | 脚と足

Always practice caution not to press or roll on the joints.

02

**Tummy** | おなか

Always practice techniques in the direction of the large intestine. Do not massage Tummy if umbilical cord is not healed.

03

**Chest** | 胸

Use less pressure. In some cases, Chest massage is stimulating, feel free to go back to Nurturing Touch. Take hug & cuddle breaks.

04

**Arms & Hands** | 腕と手

Always practice caution not to press or roll on the joints.

05

**Face** | 顔

Ensure hands are clean and nails/jewelry will not scratch baby. Do not use oil on face. Use gentle pressure, and make sure baby has full use of senses.

06

**Back** | 背中

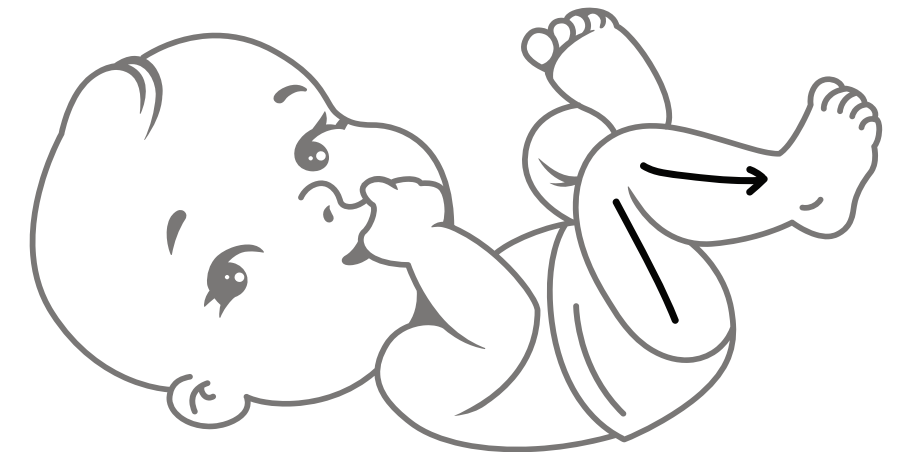
Always practice caution not to press on spine.



always start with  
NURTURING TOUCH  
愛情のこもったタッチ

01

Gentle Glide  
Down  
すべすべマッサージ



指導のポイント

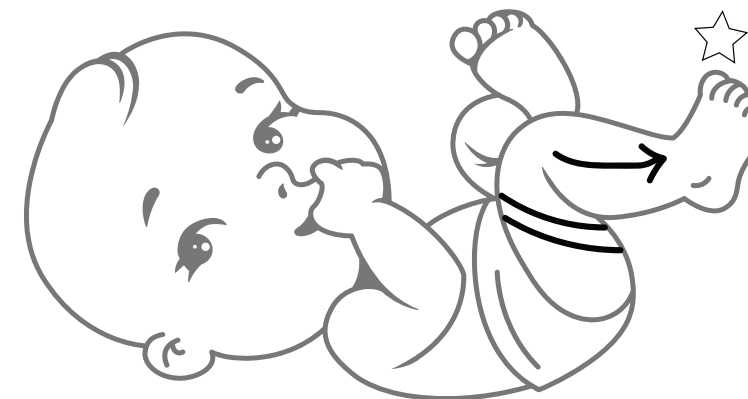
- 脚全体を手のひらで包み込む
- 足首を支える手を替え、交互にマッサージする

効果

- 脚全体の血行をよくする
- 両足の筋肉を強化する



Hugs & Kisses  
キスキスマッサージ

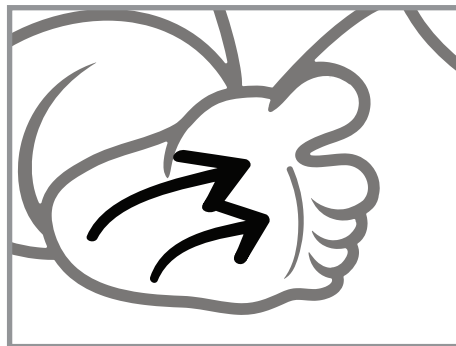


指導のポイント

- 脚全体に血液がめぐることを想像してマッサージする
- 関節をまわさないよう注意する
- キス キス キス と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する

効果

- 脚全体の血行をよくする



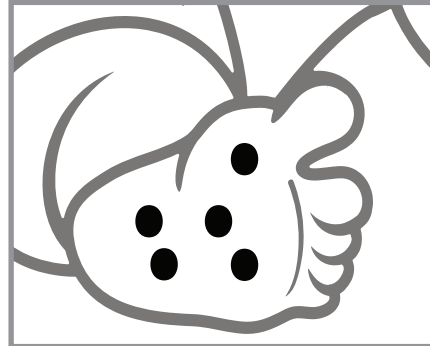
### Glide On Sole 足の裏の親指マッサージ

#### 指導のポイント

- 親指の腹をつかってマッサージする
- 足裏を刺激すると反射で足指をまるめる赤ちゃんもいる。嫌がるようならつま先や甲のマッサージにうつる

#### 効果

- 土踏まずには、胃や小腸の働きを助けるツボがある
- 足裏のツボは、身体のあらゆる部分につながっているため、全身を刺激できる



### March On Sole 足の裏のマーチ

#### 指導のポイント

- 親指の腹をつかってマッサージする。
- 足裏を刺激すると反射で足指をまるめる赤ちゃんもいる。嫌がるようならつま先や甲のマッサージにうつる

#### 効果

- 土踏まずには、胃や小腸の働きを助けるツボがある
- 足裏のツボは、身体のあらゆる部分につながっているため、全身を刺激できる



### Hug Each Toe 足指を包み込む

#### 指導のポイント

- 足首を支えて、指を1本ずつもんでいく
- ころころ～ぽん！など声をだし、遊びを意識する

#### 効果

- 足の指先には、運動神経や感覚神経が集まっているため、ここを刺激すると、脳に直接働きかける

### Top Of Foot 足の甲

#### 指導のポイント

- 足の甲は、骨があるため足裏よりも弱めに行う

#### 効果

- 足裏だけでなく、足の甲にもツボがあるため、全身を刺激できる



## FOOT MASSAGE

### Ankle Circles 足首を回す



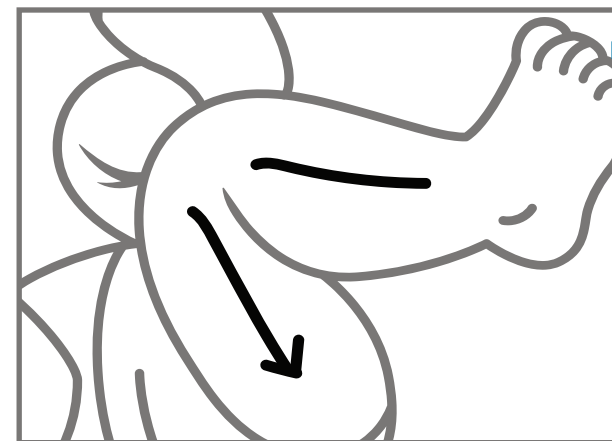
### Gentle Glide Up すべすべマッサージ

#### 指導のポイント

- 脚全体を手のひらで包み込む
- 足首を支える手を替え、交互にマッサージする

#### 効果

- 脚全体の血行をよくする
- 両足の筋肉を強化する



### Rolling 転がすコロコロマッサージ

#### 指導のポイント

- 脚全体に血液がめぐることが想像してマッサージする。
- コロコロコロ～と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する。
- 関節をひねらないようにする。

#### 効果

- 脚全体の血行をよくする。



02

# TUMMY MASSAGE

おなか

## TUMMY PADDLING おなかのなでなでマッサージ

### 指導のポイント

- 最初にお腹に手をおくことで、お腹を温める
  - お腹に“はり”を感じたときは、腸にガスがたまっている
  - 両肘を広げ、手を横にしてマッサージする
  - 手のひらは軽く丸めて、手のひら全体をつかう
- 効果**
- 緊張している筋肉を和らげ、落ち着かせる
  - 消化器官の働きを刺激する



## SUN | 太陽

### 指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える
  - 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする
- 効果**
- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる

## MOON | 月

### 指導のポイント

- 常に時計回りでマッサージする
  - 便秘のときは長めに行う
- 効果**
- 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する



## RAINBOW | 虹のマッサージ

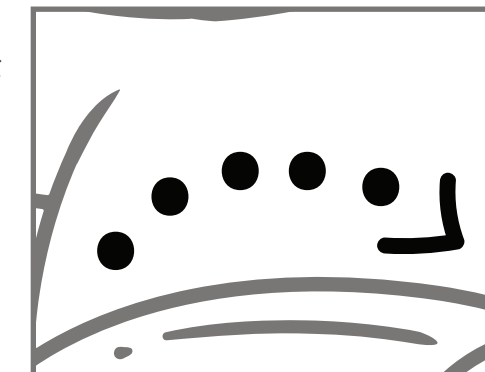
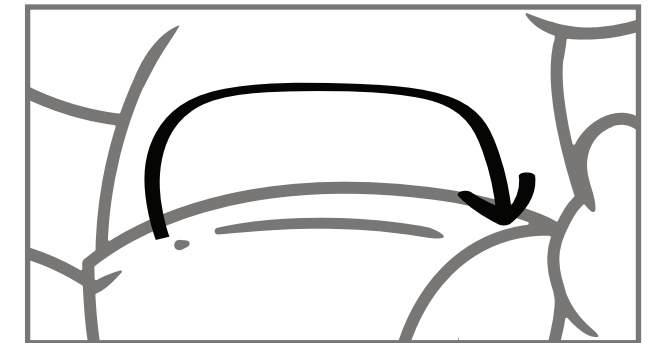
### 指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える
  - 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする
  - 常に時計回りでマッサージする
  - 便秘のときは長めに行う
- 効果**
- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる
  - 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する

## STARS | 星

### 指導のポイント

- 腸の排泄物が流れる赤ちゃんの左下腹部でマッサージを終える。
  - 圧がかかりすぎないように、やさしくマッサージする。
  - 常に時計回りでマッサージする。
  - 便秘やガスがたまっているときは長めに行う。
- 効果**
- リラックスするため、眠りが深くなり、夜泣きが少なくなる。
  - 胃腸の動きが活発になり、便秘が解消する。



# CHEST MASSAGE

03

胸



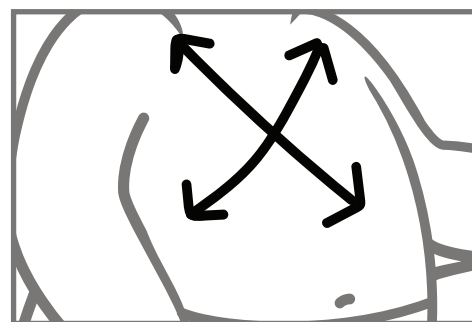
## OPEN HEART 胸にハートを描く

### 指導のポイント

- 両肩に向かうマッサージを力強く、両肩からみぞおちへのマッサージを優しく行う

### 効果

- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる
- 胸腺を刺激し、免疫力をつける
- 眠りが深くなる



## CROSS MY HEART 胸のクロスマッサージ

### 指導のポイント

- 胸骨を圧迫しすぎないようにする
- 繊細な部位のため、強くマッサージしない
- お母さんの愛情をたくさん吸ってもらいたいような気持ちでマッサージする

### 効果

- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる
- 胸腺を刺激し、免疫力をつける
- 眠りが深くなる
- 赤ちゃんの呼吸を深くし、情緒を安定させる
- 右脳・左脳のバランスを良くする



04

### Gentle Glide Down すべすべマッサージ

#### 指導のポイント

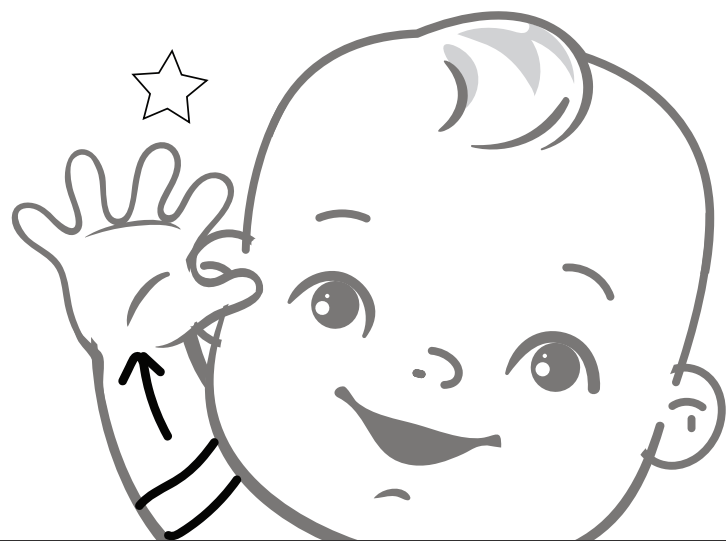
- 片手で手首を支え、もう片手で“C”の形を作り、肩、上腕から手首にむかって優しくすべらせる

#### 効果

- 血行を促進する



### Hugs & Kisses キスキスマッサージ

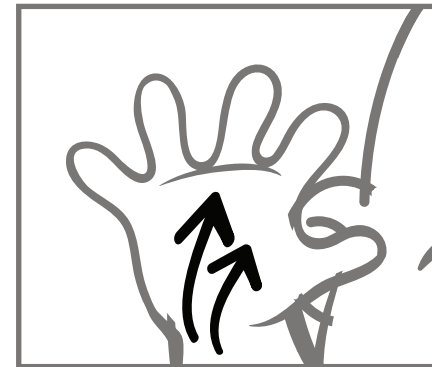


#### 指導のポイント

- 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る
- 赤ちゃんの手にキスをする

#### 効果

- 刺激を与え、筋肉を鍛える



### Glide On Palm 手のひらの親指マッサージ

#### 指導のポイント

- 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らせる

#### 効果

- 刺激を与える

### Hug Each Finger 手指を包み込む



#### 指導のポイント

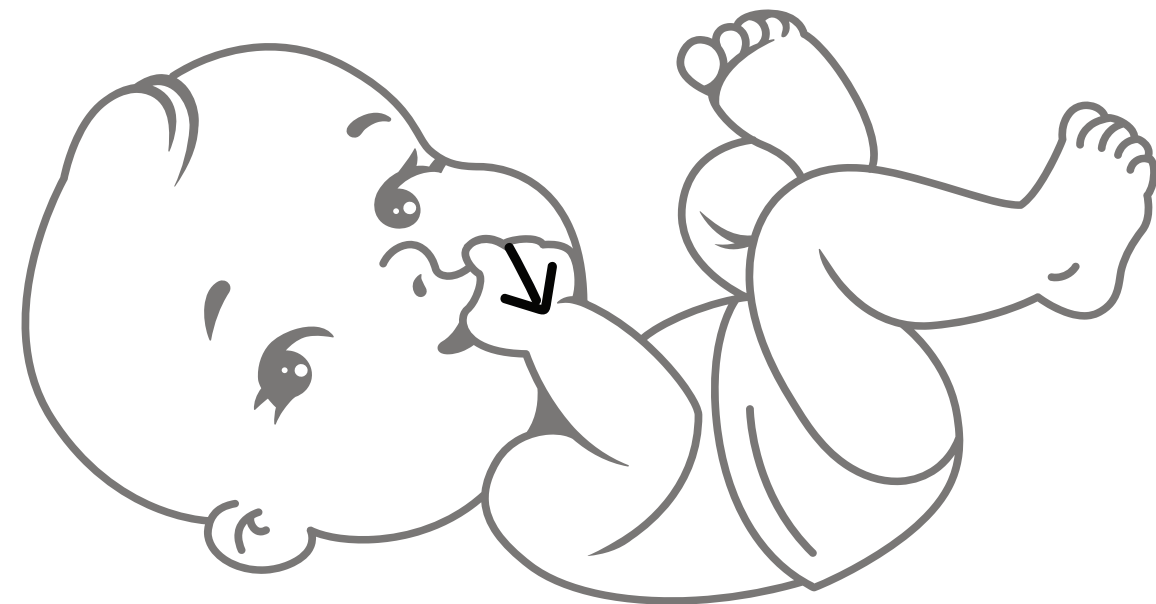
- 手首を支えて、指を1本ずつマッサージしていく

#### 効果

- 指先の細かな動きを助ける

# HAND MASSAGE

### Top Of Hand 手の甲





### Wrist Circles 手首を回す

指導のポイント  
■ 関節を支えながら行う。

効果  
■ 関節を柔らかくする。



### Gentle Glide Up すべすべマッサージ

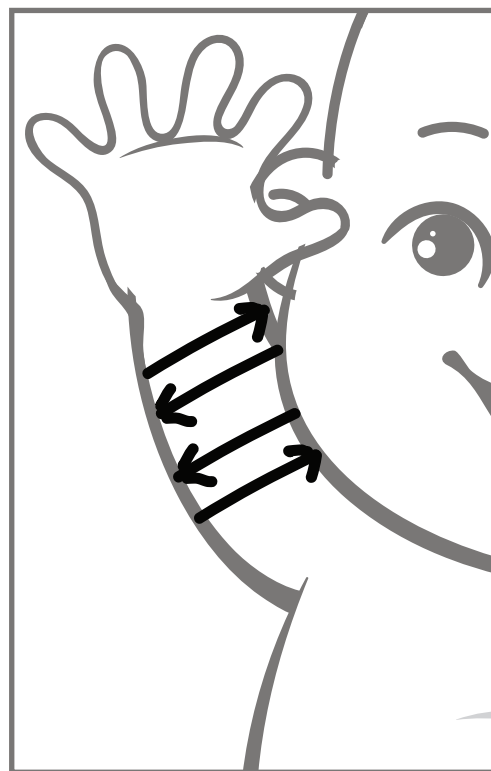
指導のポイント  
■ 関節に圧をかけないようにする。  
■ 腕を無理にまっすぐにしないようにする

効果  
■ 腕と手の血行を促進する



### Rolling 転がすコロコロマッサージ

指導のポイント  
■ 腕全体に血液がめぐることを想像してマッサージする  
■ コロコロコロ〜と赤ちゃんが楽しめるように遊びを意識する  
■ まんべんなくマッサージする



### Underarm わきの下マッサージ

効果  
■ 刺激を与え、リンパの流れを促す



## 05

**CUDDLE & GAZE**  
抱きしめて見つめる

## 指導のポイント

- オイルを付け足さない

## 効果

- 目と目を合わせてコミュニケーションがとれる
- ママの顔を認識して、笑顔を引き出すことができる

**GENTLE GLIDE ON FOREHEAD**おでこの  
すべすべマッサージ

## 指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうかを見ながらマッサージする
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない

## 効果

- おでこと目の緊張を和らげる
- 表情が豊かになる

**GENTLE GLIDE ON BROW**まゆげの  
すべすべマッサージ

## 指導のポイント

- 顔のマッサージはオイルをつけたさない
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうかを見ながらマッサージする
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない

## 効果

- おでこと目の緊張を和らげる
- 表情が豊かになる

**CLEAR SINUSES**  
お鼻すっきりマッサージ

## 指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうかを見ながらマッサージする
- 手指をすべらすようにマッサージする。強く押さない

## 効果

- 涙管の流れをよくし、涙や粘膜からの分泌物を外に出しやすくする

**HAPPY SMILES**  
ハッピースマイル**CUDDLY CHEEKS**  
かわいいほっぺ

## 指導のポイント

- 顔のマッサージではオイルをつけたさない
- 顔は敏感な部位のため、少しずつ赤ちゃんが気に入るかどうかを見ながらマッサージする
- 強くつままない

## 効果

- 唾液の分泌をよくする
- かむ力を発達させる

**HUG THE EARS**  
耳を包み込む

## 指導のポイント

- 赤ちゃんの目を見て、安心させてあげる

## 効果

- 副交感神経を刺激し、赤ちゃんをリラックスさせる
- 寝る前に行うと、ゆったりと眠りにつける

**FACE MASSAGE**

## 顔

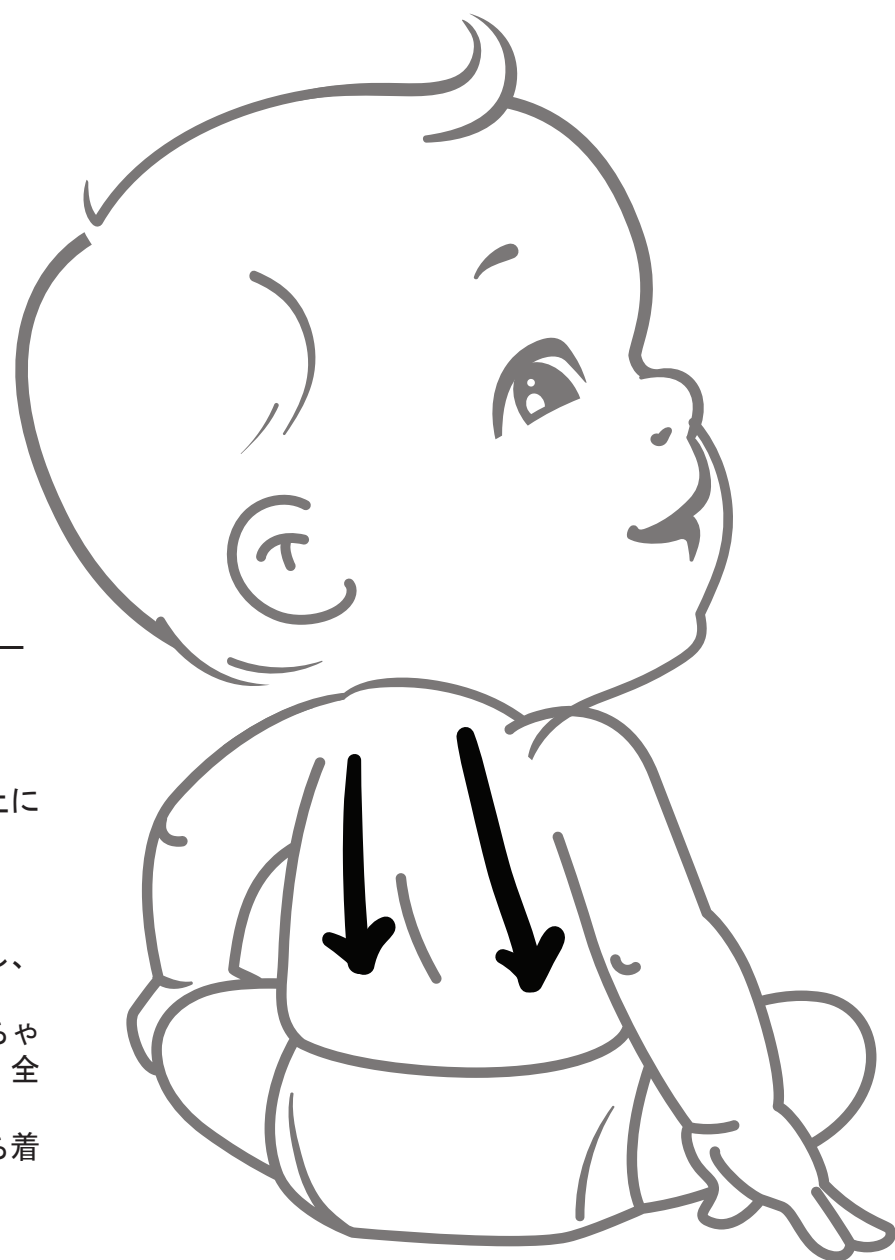
**HUG THE NECK**  
首を包み込む

06

# BACK MASSAGE

背中

**GLIDING DOWN  
BACK**  
すべすべマッサージ



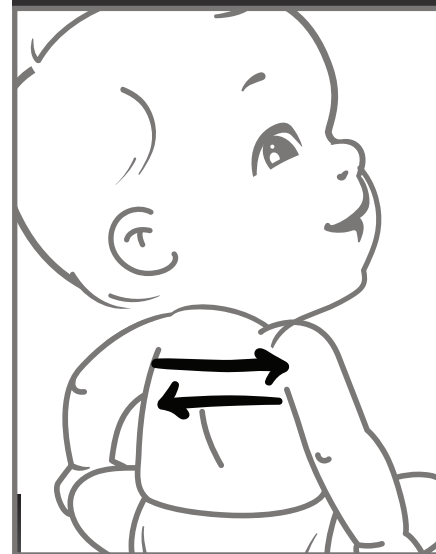
## 指導のポイント

- 両肘を広げ、手を横にしてマッサージする
- 背骨は強く圧迫しないようにする
- うつ伏せがはじめての赤ちゃんには、タオルなどで枕をつくり、その上に頭をのせ、顔を横にしてあげる

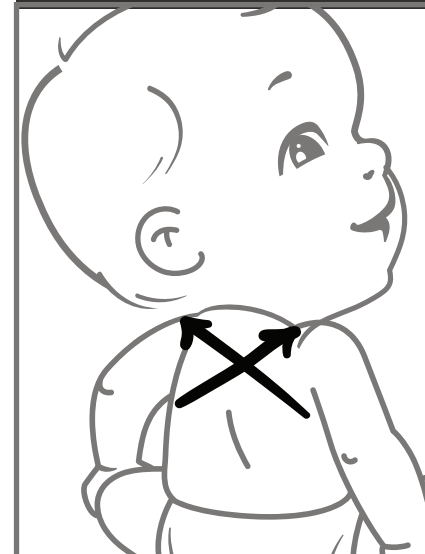
## 効果

- 背中に集まる内臓のツボを刺激し、免疫力をつける
- 仰向けで寝ていることの多い赤ちゃんの背中やおしりを刺激することで、全身の血行がよくなる
- 背中を温めると、赤ちゃんを落ち着かせる

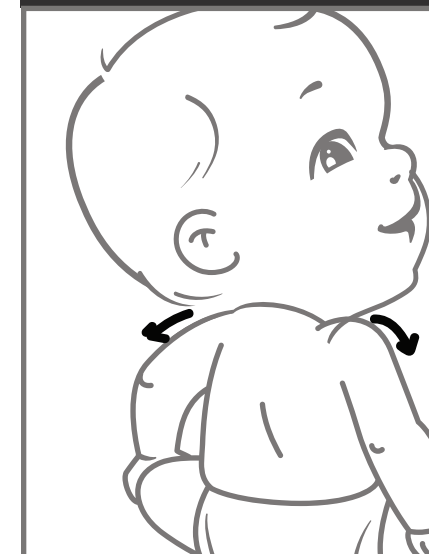
**GLIDING BACK &  
FORTH**  
ジグザグマッサージ



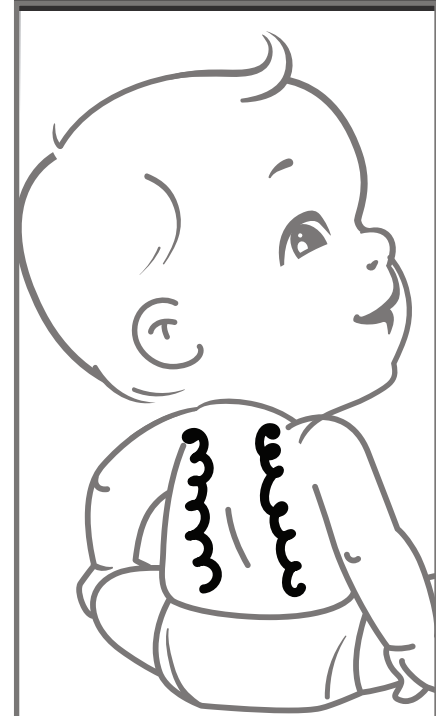
**CROSS MY  
HEART**  
背中の中のクロス  
マッサージ



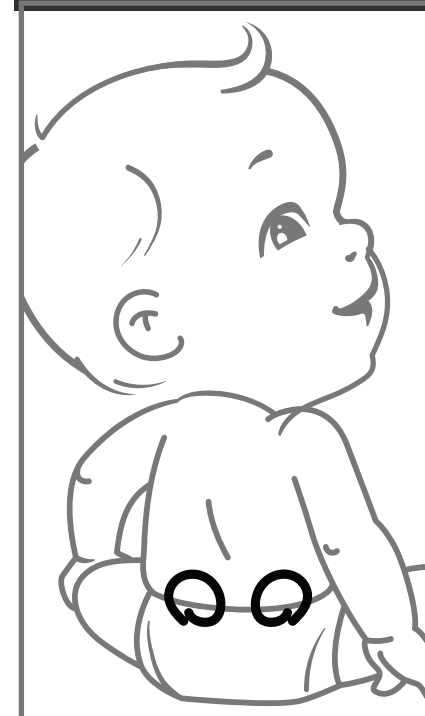
**SHOULDER GLIDE**  
肩をなでる



**GENTLE CIRCLES**  
優しく円を描く



**BOTTOM CIRCLES**  
おしりに円を描く



**COMBING**  
背中をすく

