

# 「きょうからイクメンジャー」連載コラム 7

(次回は1/6の予定)



宇治木 敏子

▶ 7

今回は2回に分けて、お風呂前に適した全身のベビーマッサージを

紹介します。お風呂前に適した全身のベビーマッサージを

## お風呂の前に⑤ 脚マッサージで穏やか

紹介します。

脚のマッサージはリラクゼーション効果が高く、乳幼児はとても喜び

ます。そのまま眠つてしまつても、呼吸と動作を連動させることで気持ちよく寝てくれます。



イラスト・にしもとおさむ

ベビーマッサージの研究は、欧米で盛んに行われ、子どもへの発達促進の効果などが発表されています。私は、マッサージをする親への効果にも着目して、2000年から自分なりに研究してきました。その中で、親子双方にストレスケアの効果が認められました。大切なのは、マッサージの上手下手ではありません。込める気持ちなのです。(NPO法人日本タッチコミュニケーション協会 理事長 〓 呉市)

用心 信中  
メルマガから

ルセンターの使用する電話番号は082(258)1100のみです。この番号以外で電話することはありません。だまされたふりをして詐欺犯に現金を渡すように依頼する(広島県警減らそう犯罪情報官

に付けてなで上げ、手のひらを返して戻します。これを4、5ラウンド、両脚でやりましょう。

続いて、両手で足を包むように持ち、足の裏をかかとから指に向けて、少し強めに擦り上げます。指も1本ずつ「親指さん、人さし指さん…」と楽しく声を掛けて伸ばします。