

# 「きょうからイクメンジャー」連載コラム 8

(次回は 1/20 の予定)



宇治木 敏子

▶ 8

全身のベヒーマッサージの回目。今回は上半身です。

両肩まで上げていき、肩を包みながら脇の下、両脇をなでて、おなかまで、ハートの形にマッサージ

つくりと3回繰り返します。次に、以前紹介したおなかの「1」の字マッサージもセットで。うつぶせに寝かせて、パパの大きな手のひらで背中もハートマッサージ。リン

パの流れも良くなり、リラクゼーション効果や発達の促進が期待できます。できれば、植物性で口に入っても安全なものを選びましょう。マッサージオイルを使うと滑らかに手が動き、双方のリラクゼーション効果がいつそう高まります。一日の疲れが取れるでしょう。

## お風呂の前に⑧ 上半身もマッサージ

くパパの両手を当てる、ゆっくり呼吸。パパの両手を赤ちゃんの胸を広げるまに動かします。

していきます。胸のハートマッサージは、手のひら全体で赤ちゃんを包み込むようにゆ

インド発祥のアーユルベータという伝統医学を源流として世界中に広がったとされるベヒ

全身のマッサージの後には、お風呂、ホットタオル、水分補給、そして静かに寝かせてあげてください。次回はホットタオルケアを紹介します。



イラスト・にしもとおさむ

（NPO法人日本タッチコミュニケーション協会 理事長 〓 呉市）

と、スムーズに警察官がその場を開きます。県出身の敏子、別