

「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

す。

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。

お風呂の前に⑧ 上半身もマッサージ

くっつくように動かします。

くっつくように動かします。

くっつくように動かします。

くっつくように動かします。



イラスト・にしもとおさむ

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。(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。長身の子供、別