ベビーマッサージ

大人のマッサージは疲労回復・病気予防を目的としていますが、ベビーマッサージの最大の目的は「**触れ合う**」こと♡♡♡スキンシップは心の栄養になり、子どもは愛されていることを実感します。

パパ・ママにとっても、この子がいる幸せをたっぷり感じて、子どもから愛を受け取る、そんな心と心が深いところで結びつく時間です。

「さぁ！ベビーマッサージを始めるぞ！」と意気込んで始めるのではなく、日常の中で楽しみながら行ってみてください。パパ・ママの楽しい♪という想いが伝わることが大切です。

「これからベビマ始めるよ～」と優しく言葉をかけてから始めましょう。

♡ポイントはものすごーーーくソフトなタッチでゆ～っくり動かすこと♡

あし・あしのうら

1 太ももの付け根から足首にむかってゆっくりなでおろします。

2 足の裏を親指で押していきます。

3 足の指を１本ずつつまみ、くるくる回して「ポン」と引き上げます。

4 足首をゆっくり回し、反対回りもします。

5 両手で足をはさみ、太ももから足首までブルブルなでおろします。

ベビーマッサージは「ベビー」という言葉はつきますが、ベビーだけのものではありません。**何歳になっても**できます！！

今回、紹介をした足のベビーマッサージは、大きくなってからも（思春期に入って目を合わせるのが恥ずかしい時期でも）比較的取り組みやすいと思います。

幼稚園や保育園の遠足でたくさん歩いて、「疲れたよ～！！」という時…
小中高生になってマラソン大会や部活を頑張った時に「お疲れ様」の気持ちを込めて…

全ての手技を行う必要はなく、１つだけでも大丈夫！でも、なるべく左右対象に行ってくださいね。

♡♡♡触れ合うことのできる時間を大切に♡♡♡

セルフエスティーム Touch 協会 HOCORU 認定ベビーマッサージセラピスト
ちあふる・とよひら　保育士　塚本　未歩