## ママと赤ちゃん の カラダケア

~ 生後2か月からできるマッサージです~

遊びながらできる 足裏マッサージ

赤ちゃんとの暮らしの中で簡単にできる マッサージ遊びをご紹介します

今回マッサージしていく「足裏」には様々な 感覚器や反射区があります

大地を踏みしめ、立つ練習を始める前から 足裏の存在や、足裏の広さ、感覚器に触れてあげることで 自然と赤ちゃんの足が育っていきます

いいこといっぱい足裏のマッサージ☆ おむつ替えの後に、お膝に座ってご機嫌な時に お子さんとやってみて下さいね♪

【 足裏マッサージ嬉しいちつの効果 】

- ハイハイ前の足裏育て
- 立っち前の足裏育て
- お腹の調子を整える
- 眠りやすい身体がくり
- ●免疫力を上げる







ぽけっと21 赤ちゃんの日

担当 タッチケアセラピスト 竹内亜矢子



## やってみよう! 足裏&足踏みマッサージ

♪「大きなたいこ」のお歌に合わせてやってみましょう

ポイント▶赤ちゃんの足裏全体に手の平が触れる様にタッチしてね

## 足裏マッサージバージョン





R3 11月

大きなたいこ ん(タッチ)どーん(タッチ) 小さなたいこ

とん(タッチ)とん(タッチ)とん(タッチ)





※腕で大きなマルを2回描くよ大きなたいこ(マルを描く)小きなたいこ(小さなマルを描く)

ここから足裏のタッチに戻るよ

として、(タッチ) どしん (タッチ) とん (タッチ) とん (タッチ) とん (タッチ)

## 足踏みマッサージバージョン





▶足裏で床をタッチするように足踏みしていきます 月齢に合わせて、お子さんの好む姿勢に 合わせてやってみて下さい♪