



看護師  
日浦 清乃

# 赤ちゃんの発達促進と感覚刺激の遊びについて

## ～赤ちゃんのマッサージと運動～

立秋を前にまだまだ暑さの厳しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私が勤務している新生児センター GCU(継続観察室)では、治療やケアが必要な赤ちゃんの看護や退院後の赤ちゃんとの生活を見据えた育児支援をさせていただいています。今回は、新生児センター GCUで取り組んでいる、赤ちゃんの抱っこ方法やマッサージ・運動についてお話しさせていただきます。今日から赤ちゃんのお世話に活用できますので、よろしければご参考になさってください。

### 【1】赤ちゃんの抱っこ

ママのお腹の中の赤ちゃんは、背骨を「Cカーブ」に保った状態で過ごしています。

生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこする時に、赤ちゃんの身体を胎内の姿勢に近い状態で抱っこしてあげることで赤ちゃんが落ち着くと考えられています。



横抱っこ  
赤ちゃんを包み込むように抱っこする



縦抱っこ  
赤ちゃんの座骨に全身を乗せるイメージで抱っこする

- ☆全身を丸く、赤ちゃんの手足が身体の中心に集まるように(正面から見て背中がカーブしていること)
- ☆手足を伸ばさない お尻の位置よりも膝が高い位置に来るように
- ☆ねじらない(顔・胸・お臍・足がまっすぐで曲がらない)
- ☆赤ちゃんと「見つめ合う」「視線を合わせる」イメージ

※赤ちゃんが泣いて、背中が反り返る時は、ママが抱っこしながらスクワットをするよう赤ちゃんをゆっくり優しく上下に揺らすことで緊張がほぐれます。

♪首がしっかりと座る3～4ヶ月頃まで丸く抱っこしましょう♪

### 【2】赤ちゃんのマッサージ・運動

★赤ちゃんの姿勢・動きの特徴★

- ・筋緊張が弱いもしくは強い
- ・泣く時に体が反る・手足がまっすぐ伸びる
- ・向き癖がある

↓  
赤ちゃんの身体の運動はお腹の中で練習し、感覚を覚えていきます。

赤ちゃんは身体のバランスがとりにくく、アンバランスな動きとなってしまいがちです。

日々の生活の中で遊びを交え感覚を促すマッサージや運動をしていくことで、アンバランスさを補うことを期待しています。

#### ★まずはじめに★

赤ちゃんの身体に触れることから始めてみましょう。急に運動などを行うことで、身体や手足に不必要な力が入りやすくなります。

このまま強引に運動などを行っても効果的ではありません。

↓  
腕や足などを大人の手で少し圧をかけるように握ってあげると力が抜け、マッサージや運動を効果的に行うことができます。

毎日の生活の中でマッサージの時間を確保するのが難しい場合は、赤ちゃんに触れるタイミングでやってみてください。

例えば・・・抱っこのついでに圧迫するように腕や足を触る、オムツ交換の時に足の屈伸運動を取り入れるなど

#### ★マッサージをしてみよう 上半身編★

赤ちゃんはよく自分を触りながらモゾモゾと身体を動かしています。自分自身に手で触ると、触る感覚・触られる感覚を感じ、自分の身体を認識できます。

この行動をすることで、運動能力を獲得するために必要なボディイメージを作るともいわれています。

①手のひらに親指を握らせ、軽く押しながら刺激します。

②両手を合わせ、しばらくじっと待ちます。指や手をモゾモゾ動かし始めるので、自分の手に触れている感覚をゆっくり感じさせます。



①手のひらをマッサージします



②両手を合わせて待ちます



③手を口を持っていたり顔を触ったりする運動



④手でお腹や足を触る運動

③片方ずつ触る場所を手のひらから肘・腕・肩・顔・頭と少しずつ移動させます。顔の周りは敏感なのでしばらく手を当て、慣れるのを待ちます。

♪つるつるの頬と頭髮のある頭の感覚の違いを感じさせます♪

④両手で胸・お腹・太もも・お尻・膝とゆっくり触らせましょう。

♪自分で自分をさすりながらマッサージする感じで、気持ち良くなるように遊んであげてください♪

#### ★マッサージをしてみよう 下半身編★

⑤足の裏同士をスリスリ擦り合わせると気持ち良さそうに落ち着くことがあります。



⑤足を持って左右に転がす運動



⑥最後にママの手で足を持ち上げ、左右にゆっくりコロコロ転がすように倒してあげます。

♪マッサージや運動は機嫌の良い時にしてあげましょう♪

♪もしも嫌がった時は無理せず楽しく遊んであげてください♪

他にも、新生児センター GCUでは赤ちゃんが気持ち良く過ごせるようなケアや工夫など、様々なことに取り組んでいます。

今回ご紹介した赤ちゃんのマッサージや運動を取り入れることで、ご家族みんなで楽しみながら赤ちゃん自身の成長・発達の促進に繋げることが期待できます。

ご家族の皆様と赤ちゃんがごころもからだも健康に、笑顔でお過ごしいただけることを祈っています。

#### ★運動を取り入れてみよう★

赤ちゃんは羊水の中で手足を動かすことで経験を積み、色々なものに触れることで感覚を覚えます。生まれると、重力があるためお腹の中のように動かすことができません。そのため、ママ・パパが手足の動きを手伝ってあげる必要があります。

赤ちゃんの目覚めの程度や機嫌をみながら、嫌がらない範囲で手と手を含ませたり、赤ちゃんの手を口元に持ってきたりすることを試してみてください。

もしかしたら、はじめはむずがるかもしれませんが、少しずつ行っていくと赤ちゃんは慣れていきます。

#### ★お顔のマッサージをしてみよう★

赤ちゃんの哺乳前にお顔のマッサージを取り入れることで、お口が大きく開きやすくなったり、おっぱいや哺乳ピンを吸う力が上がるのを促す効果が期待できます。

- ⑦顔の輪郭に沿ったマッサージ  
顔のラインに沿って、左右の顎関節から下顎にかけてゆっくりと押し出します。  
両頬を寄せるように行いましょう。



⑧下顎を前に出すマッサージ



顎が引けている時や嘔吐を促す時は、写真の様に指でくるくるマッサージをしながら下顎を前に出すように刺激していきましょう。