

ベビーマッサージインストラクター講座 ー 5 時間目 ー



ベビーマッサージを行う前に

環境チェック

- ☑ ドアや窓の近くを避ける
- ☑ エアコンや扇風機の風が直接当たらない場所
- ☑ 床まで温度を気にする
- ☑ 大人が薄着でちょっとあったかいかな？ ぐらいの室温にする
- ☑ 寝転んだ赤ちゃんが照明や太陽を直視しないか注意する



ベビーマッサージを行う際の

注意点①

- ☑ まわりに危険なものがないか。
- ☑ テレビなどは消しましょう。
- ☑ 授乳や食事の直後にやらない。
- ☑ 機嫌が良いときにやる。
- ☑ 体調が悪いときはやらない。（ママの体調も含む）
- ☑ 途中でいやがれば無理して続けない。
- ☑ マッサージが終わったら水分補給を忘れずに。



ベビーマッサージを行う際の

注意点②

- ☑ マッサージ後は入浴は30分後くらいにする。
- ☑ 初めてのオイルのときはパッチテストを必ずやる。
- ☑ 赤ちゃんを傷つけないように、爪を切る。
- ☑ 予防接種後24時間以内はしない。
- ☑ 湿疹が化膿している時は 摩擦の少ないスキンシップを。
- ☑ マッサージの途中で赤ちゃんの機嫌が悪くなったら止める。



ベビーマッサージを行う際の
姿勢

ママ➡左右対称の座り方（あぐら・正座・開脚など）

赤ちゃん➡寝転ぶのが基本。

でも赤ちゃんが好むなら 抱っこや膝の上でも○

赤ちゃんの好きな体勢で。



ベビーマッサージ中の 留意すること

- ママの手を温めておく
- 優しくソフトタッチ
- 赤ちゃんとも目を合わせながら。
- 左右差がないように。
- 身体の内側から外側へ向かって行う
- 1種類のマッサージは1歳未満2～3回、1歳以上5～6回
- マッサージ時間は全部で10分～15分程度に。



ベビーマッサージが 始まるまでの流れ



①太ももの足の内側にオイルを少量塗ってパッチテストをします。

パッチテストで問題がなければ赤ちゃんに
「マッサージするよ～」と声をかけます。

②部屋の温度を確認する。

確認したら「服を脱ぐよ～」と声をかけ服を脱がせてあげましょう。
便が緩い時などはおむつはしたままでも大丈夫です。

③脱がせたらすぐにマッサージを始めます。

④オイルをたっぷり手に取り、手のひらで温めてから赤ちゃんに塗布。

足のマッサージ

大きな栗の木の下で

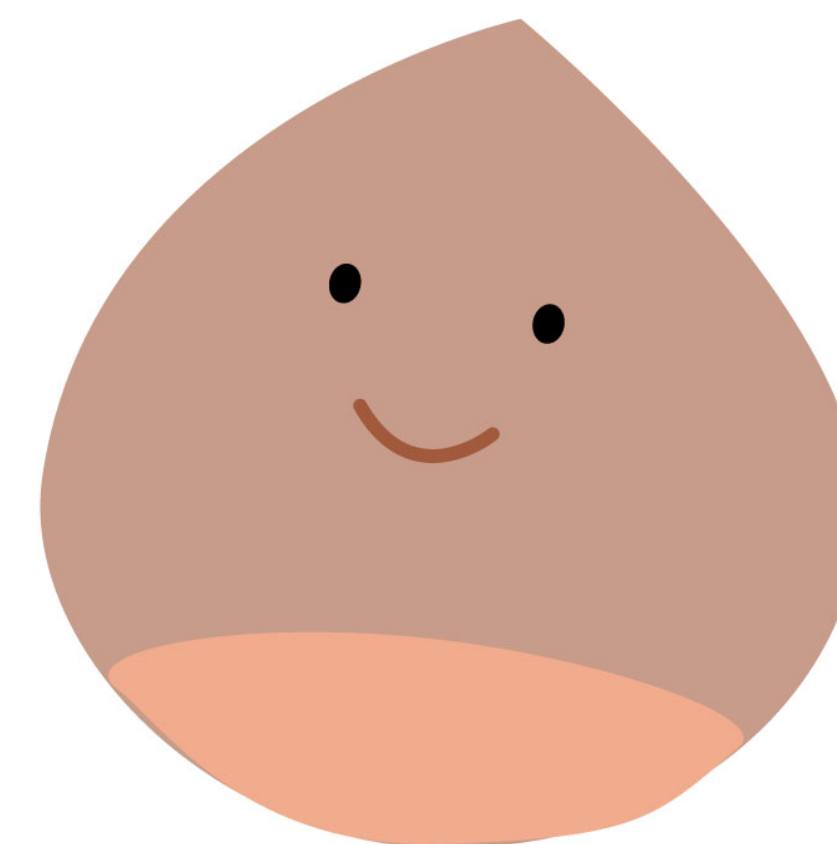
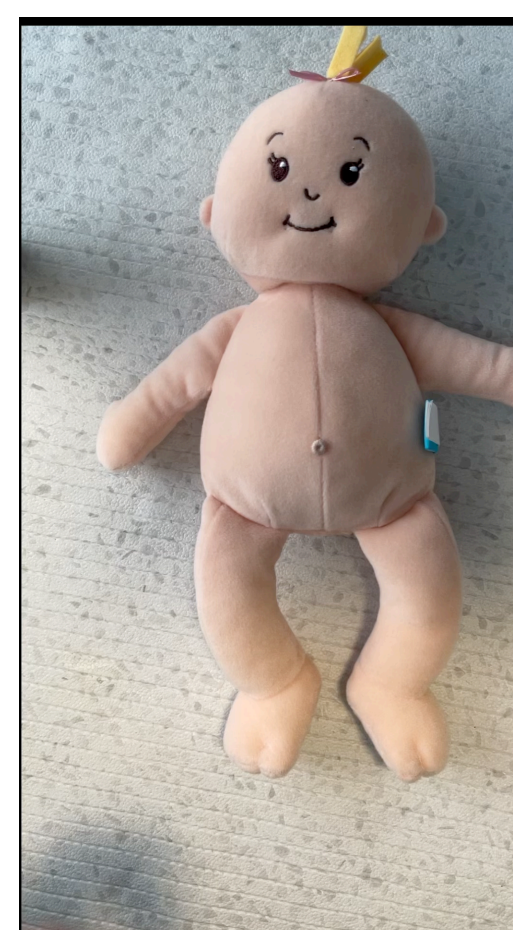
おおきなくりのきのしたで

あなたとわたし

なかよくあそびましょう

おおきなくりのきのしたで

手技動画



足のマッサージ

げんこつやまのたぬきさん



げんこつやまのたぬきさん

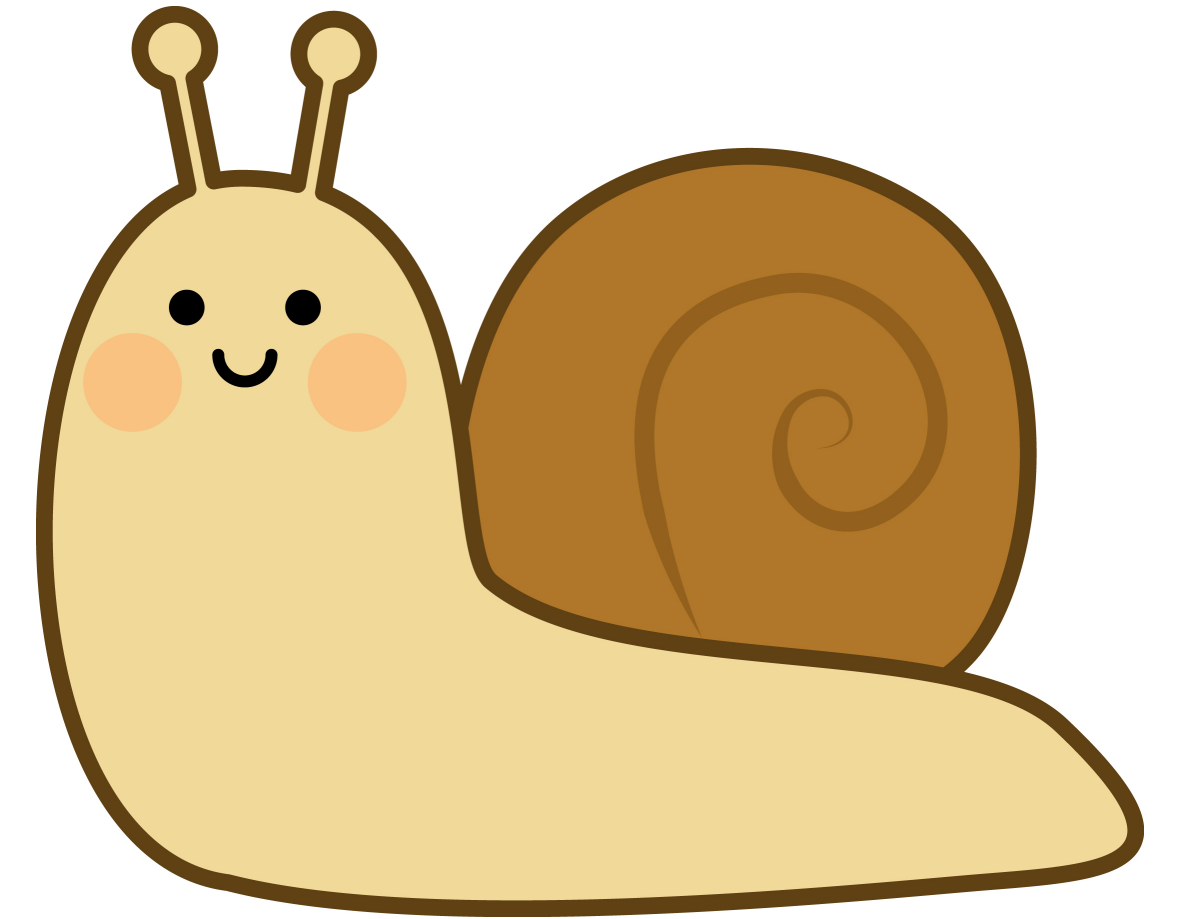
おっぱいのんで ねんねして

だっこして おんぶして またあした

手技動画



足のマッサージ
かたつむり



でんでんむしむし かたつむり
おまえのめだまはどこにある
つのだせ やりだせ めだまだせ

手技動画



足のマッサージ

ちっちゃいまめころころ
ちっちゃいまめ こ～ろころ
ちっとふくれて こ～ろころ
もちっとふくれて こ～ろころ
ぷくっとふくれて こ～ろころ
もーっとふくれて こ～ろころ



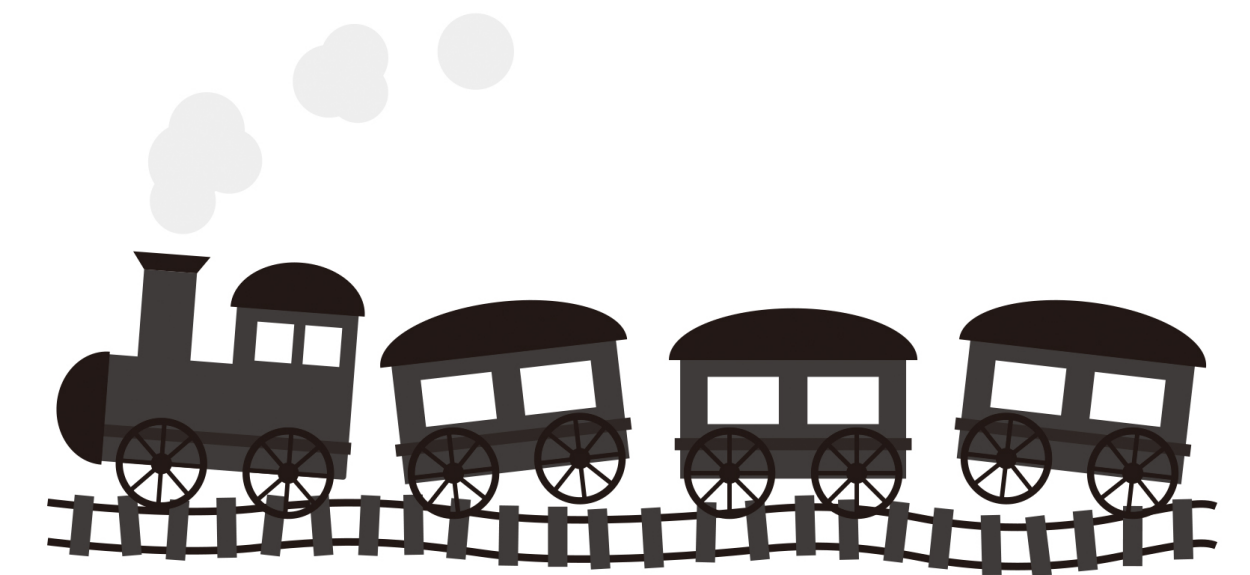
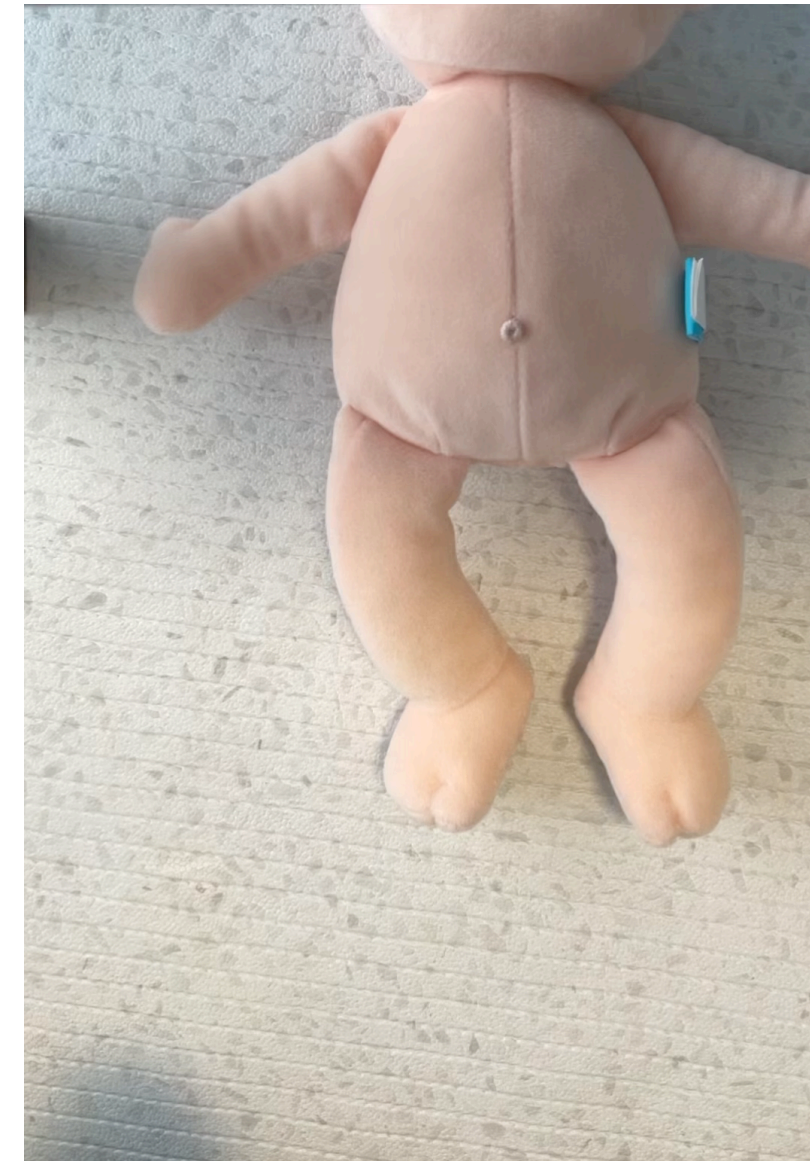
手技動画



足のマッサージ

せんろはつづくよ どこまでも
せんろはつづくよ どこまでも
のをこえ やまこえ たにこえて
はるかなまちまで ぼくたちの
たのしいたびのゆめ つないでる

手技動画



- 太もも：リンパの循環を良くし、緊張をほぐして免疫力を高めます。
- 膝：関節周辺の筋肉を鍛え、足の動きを滑らかにし、膝裏のリンパの循環を良くする
- ふくらはぎ：歩くのに欠かせない筋肉を刺激し、バランスよく歩けるように促します。
- 足首：柔らかくすることで、歩くときのバランス感覚を養います。

適度な刺激は血液の循環を良くし、足首にたまりやすい老廃物の排出を促します。

- 足裏：全身のツボが集中しており、内臓の動きを改善します。免疫力UPに。
- 足の指：運動神経や感覚神経などの末梢神経が集中しており、脳の発達を促します。
- 足の甲：安眠効果やリラクゼーション効果があります。夜泣き軽減にも。
- 足全体：血行やリンパの流れを調整することで、体が温まり、免疫力が高まります。
- 足の曲げ伸ばし：足の筋肉を鍛え、おすわりの姿勢を安定させ、腸のガスのつまりを解消します。
- 身体全体をシェイク：背中の緊張をほぐし、柔軟な動きが出来るようにします。
- 腰から足元へストローク：下半身全体の緊張をほぐしていきます。