

ベビーマッサージインストラクター養成講座 ー6時間目ー



オイルの選び方



- ・ 植物性のもの
- ・ 不純物が含まれていないもの
- ・ 紫外線吸収率の低いもの

おすすめオイル

- ・ホホバオイル
- ・ココナッツオイル
- ・スイートアーモンドオイル
- ・セサミオイル

(ゴマアレルギーは注意)



オイルの注意点

- ブレンドしない
- 酸化を防ぐために冷暗所に保管
- 開封したら早めに使い切る
- オイルをつけた後は
日焼けしやすいので注意が必要
- 遮光瓶に入っていると尚良い

お腹・おへそ周りのマッサージ

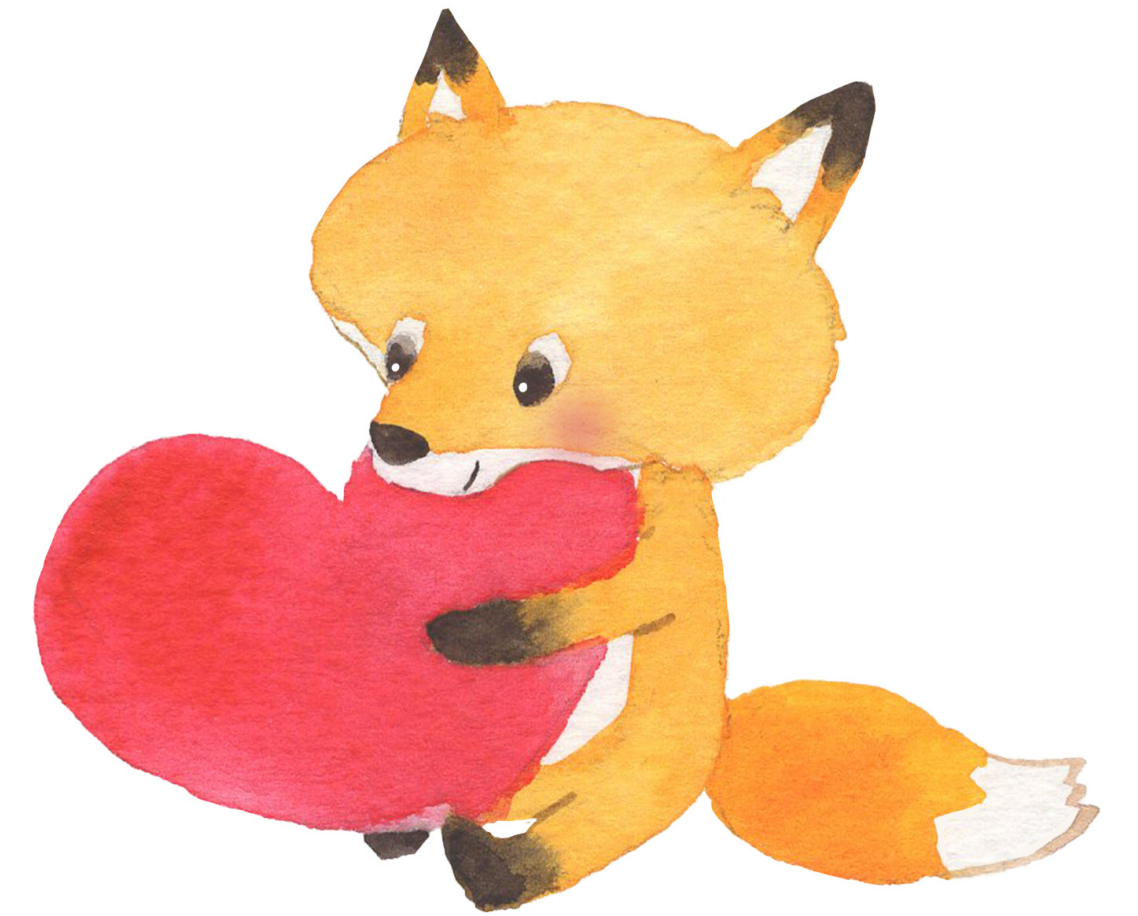
こぎつね

こぎつねこんこん

やまのなか やまのなか

くさのみつぶして おけしょうしたり

もみじのかんざし つげのくし



手技動画



腰のマッサージ

ちょうちょ

ちょうちょちょうちょ　なのはにとまれ
なのはにあいたら　さくらにとまれ
さくらのはなの　はなからはなへ
とまれよあそべ　あそべよとまれ



手技動画



胸のマッサージ

きらきら星

きらきらひかる おそらのほしよ
まばたきしては みんなをみてる
きらきらひかる おそらのほしよ

手技動画



腕のマッサージ



どんぐりころころ
どんぐりころころ どんぶりこ
おいけにはまって さあ たいへん
どじょうがでてきて こんにちは
ぼっちゃんいっしょにあそびましょう

手技動画



てのひらのマッサージ

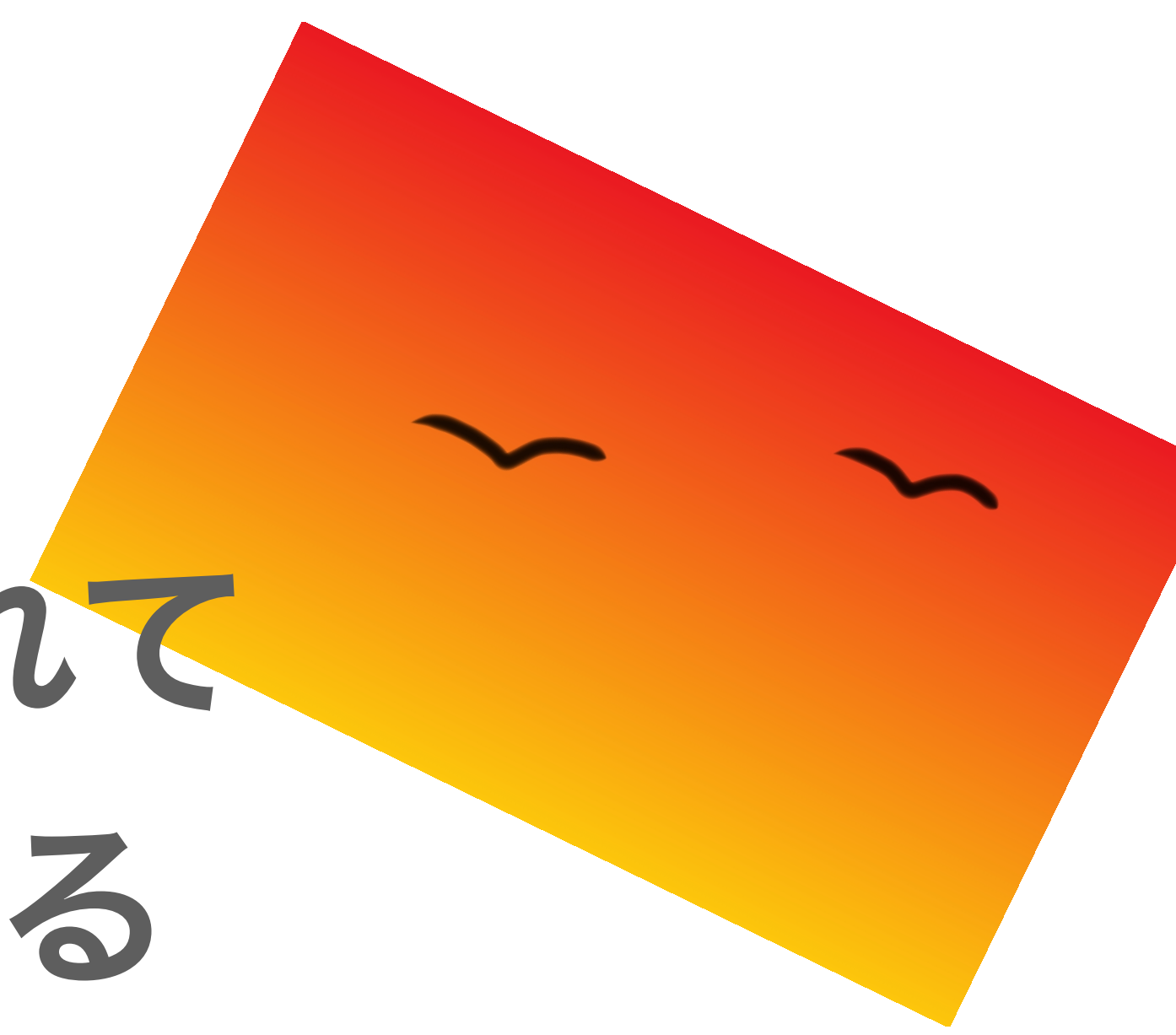
ゆうやけこやけ

ゆうやけこやけで ひがくれて

やまのおてらの かねがなる

おててつないで みなかえる

からすといっしょに かえりましょう



手技動画



○お腹：内臓を間接的に刺激することで体調が整う。

お腹が温まると睡眠の質も上がり、夜泣きにも効果的。

○おへそまわり：腸の動きを促進し、便秘やガスのつまりの解消を促す。

○腰：筋肉の緊張を緩和し、内臓と骨格のバランスを良くする。

○胸：肺の機能が高まり、血液の流れもスムーズに。

深いを促し、睡眠の質が上がり夜泣きやストレスを軽減。免疫機能も高まります。

○肩から腕：手の滑らかな動きが促す。

○腕：緊張を緩和し筋肉を鍛え、わきの下や鎖骨のリンパを刺激して免疫力を高める。

○手のひら：頭に関係するツボが集中しているため

刺激により脳の成長を促進することができます。