

ベビーマッサージインストラクター講座
-7時間目-



背中マッサージ

あめふり

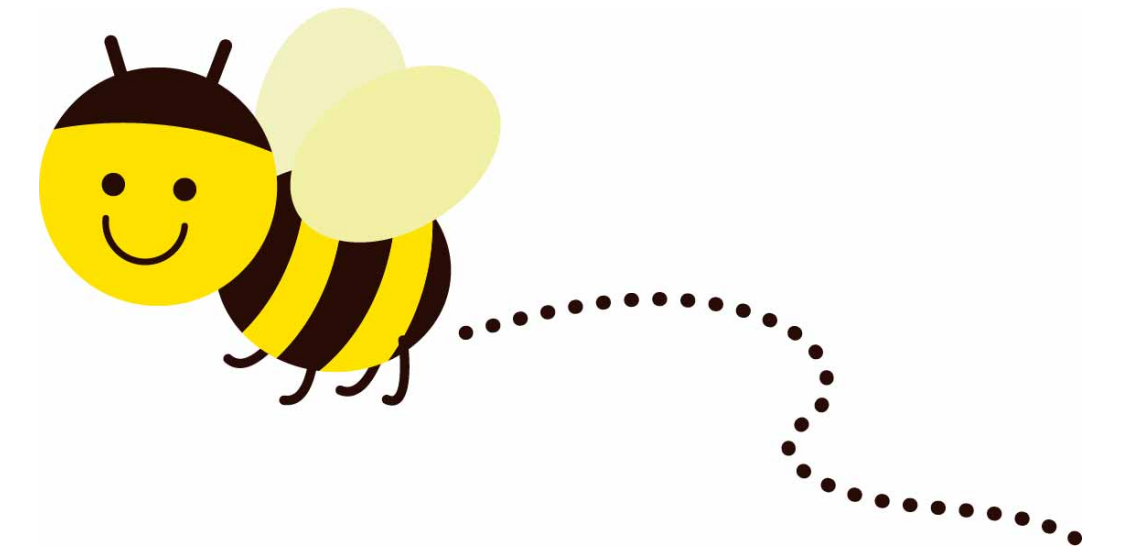
あめあめふれふれ かあさんが
じゃのめでおむかえ うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

手技動画



背中とお尻のマッサージ

ぶんぶんぶん



ぶんぶんぶん はちがとぶ

おいけのまわりに のばらがさいたよ

ぶんぶんぶん はちがとぶ

手技動画



顔のマッサージ

うらしまたろう

むかし むかし うらしまは

たすけたかめにつれられて

りゅうぐうじょうへきてみれば

えにもかけないうつくしさ



手技動画



顔のマッサージ

しゃぼんだま
シャボンだま とんだ
やねまで とんだ



やねまでとんで こわれてきえた

手技動画



顔のマッサージ

ミックスジュース

りんご りんご りんごのほっぺ
ぶどう ぶどう ぶどうのおめめ
いちご いちご いちごのおはな

おくちはさくらんぼ ちゅ
ぐるぐるぐるぐるぐるぐるまわして
ミックスジュース！



手技動画



○背中：血行を促し、内臓機能の働きをよくするツボがたくさん。

背中の緊張をやさしくほぐすことで内臓の働きを活発化させます。

うつ伏せの姿勢でマッサージをすると、腕、肩、背中の筋肉を強くすることができます。

○背中全体：背骨を刺激することで、内臓機能や免疫力を高める。

○おしり：緊張をほぐし、仙骨と腰の周辺を温めます。

仙骨は背骨を支える体のかなめとなる骨で、マッサージで整えることにより
おすわりや歩行がスムーズになります。

○背中をタッピング：リズムカルに皮膚や筋肉、神経系へ刺激を与えることで
赤ちゃんの気持ちを高揚させます。
痰が絡む咳を治すのにも効果もあり。

○背中全体をストローク：背中の筋肉の健全な成長を促す。

○顔：赤ちゃんがベビーマッサージに慣れ、リラックスするようになったら始めるといいです。

顔の緊張が緩むと、脳の動きが活発になります。