

赤ちゃんとおぼろ

赤ちゃんは、遊びを通して心と体を成長させていきます。

大人との関わり遊びにより脳のスナプスは強くなり、このスナプスは一生残るといわれます。

遊びと関係する前頭前野周辺の社会性（生きる力）は、人格形成に関わる分野であり、

「人を大切にすること、愛すること、人とのコミュニケーションを育てること」に関係します。

遊びは赤ちゃんにとって楽しいものであることが大切です。

手足の動きが活発になってくるので、上下分かれた動きやすい服装にして、楽しく遊びましょう。

*ゆらゆら大好き、ふれあい大好き！

赤ちゃんはゆったりとしたゆらしが大好きです。三半規管が発達する時期であり、バランス感覚も養われ、脳幹を育てるなど、脳の成長には欠かせない日常の動きです。

また、大好きなひとに触れられることは、心地よく嬉しいものです。

子どもが、自分のことを好きだと思える「自己肯定感」が育まれます。

「たのしい！」「もっとやりたい！」と子どもが喜ぶことを目的として

親子でのスキンシップを楽しみましょう♪



首がすわり、おすわりができるようになる頃の乳児におすすめの遊び

・・・「たかいたかい」や「ひこうき」

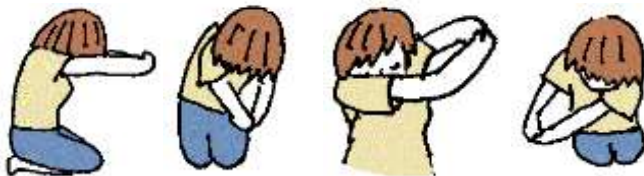
激しく揺さぶるのではなく、「笑顔や笑い声がたくさん出る」ことを目的に行いましょう。バランス感覚が発達します。

大人もリラックス♪



★授乳や猫背の姿勢からくる胸や肩、背中のかりや痛みを改善します。

*肩を中心に大きな円を描くように回します。



★背中のかりをほぐし、呼吸を深くすることで眠りの質を改善します。

*手を伸ばし、体の中央で手を組みます。その状態でできるだけ大きな8の字を描きます。

★背中や腰、お尻の筋肉を伸ばして血流を促します。

*両手で膝を胸に引き寄せて10～15秒キープ。顎が上がらないよう気を付けます。



★腰や背中の緊張をゆるめて、腰痛の予防や改善に。

*かかとお尻につけたまま、手を前に伸ばしてリラックス。朝起きがけにもおすすめ。