

◆わらべうたベビーマッサージ教室でのハンドマッサージ

わらべうたベビーマッサージはオイルを使わなくても楽しくできますが、オイルの気持ちよさも直接お母さんに知ってもらいたいと思います。また、赤ちゃんがマッサージをどう感じているのかもお母さん同士のオイルマッサージで感じてもらうのが狙いです。また講師にとっては 20 分間のパッチテストの間の 1 つのアイテムとしてもよいと思います。医療行為ではありませんのでリラクゼーションとして活用してください

効果※ここでいう「マッサージ」は癒し目的の言葉として使います

①ママ同士のコミュニケーション②オイルの使い方を実践③ママの体の癒し④わらべうたベビーマッサージの手技の特徴（中枢から抹消へ）⑤赤ちゃんゆびころころピの実践⑥パッチテストの間の余興など

準備品オイル、フェイスタオル又はハンドタオル、ウェットティッシュ

①隣のママ同士お膝がつくくらい近づいてもらいます

・お互いの膝の上にタオルを敷きます（オイルがたれた時のため）

②マッサージする人は自分の手にまずオイルを塗布して手を温かく柔らかくします

そのオイルの特性を伝えます（軟化作用があるとか）

③相手のママの肘から指先までオイルを両手で塗布します

④赤ちゃんにマッサージするときは中枢から抹消へ手のひら全部を使って・・・

わらべうたベビーマッサージの手技の使い方と同じ説明をします。赤ちゃんの感覚がわかりました

⑤では今度は大人にするマッサージをしていきましょう。大人は、冷え性があったり肩こりがあったりするので体液の流れをよくするために下から上へ流していきます。抹消から中枢へとなります。外側の腕は筋肉の疲労をとります。筋肉と筋肉の間に沿って肘の手前、手三里まで親指で繰り返し流してください。内側の腕はリンパの流れを押し上げるためです。内側・外側、両方ゆっくり、気持ち良い強さで流していきましょう。

⑥手の甲を親指の腹で割るようになでてください。手の甲は胸、胸腺などの反射区です。コリコリする人には優しくなでてください。

⑦さて赤ちゃんがお母さんをとられて泣き始めそうです

（大体こちらへんであかちゃんがぐずり出します）

⑧みんなで、赤ちゃんゆびころころピをしながら 1 本 1 本マッサージしていきましょうさんはい。

あかちゃんゆびーころころピ。。。。。。。。。。

（あかちゃんはなんでベビマをしてないのにあかちゃんゆびを歌うのだらうとびっくりしてママたちを見上げますのでぐずっていたのがコロッと機嫌よくなります）

⑨手のひらに向けて、親指の腹で母指球をなでましょう。母指球の真ん中は注夏（注意する夏）という疲労のツボがあります。疲れている人は痛いかもしれません。手のひら全体も親指の腹でマッサージしてあげてください。内臓の反射区になります

⑩よろしいでしょうか。次は肘から手首まで両手でおしぼりを絞るように上から下へネジネジをマッサージ。意外と気持ちがよくないでしょうか？

⑪最後は手を両手で全部包んで指先まで伸ばして終了です

⑫さて、ベビーマッサージが終わった状態もこの状態と同じです。余分なオイルはかぶれの原因になりますので膝の上にあるタオルで余分なオイルを吸い取るようにやさしくとってください。これでベビーマッサージの感覚もお母さん、わかっていただけたかと思います。

・・・では次はマッサージしてもらった人がマッサージをしてあげましょう（講師は同じことを 2 回する）

・・・赤ちゃんの状況を見て両腕できる場合もあれば各お母さん片腕のみという場合もある

⑬では次は実際に自分の赤ちゃんへ行ってみましょう・・・