

01. ベビーマッサージの基礎知識



ベビーマッサージとは何か

ベビーマッサージとは、母親や父親が赤ちゃんとのスキンシップをとる方法のひとつです。スキンシップをとることにより、赤ちゃんはリラックスすることができ、安心してよく眠るようになり、ミルクの飲みも良くなります。

スキンシップをとることにより赤ちゃんに対して、「パパやママはあなたを愛しているんだ」と伝えることができます。

また、ベビーマッサージは、お座りをしたりハイハイをしたりするときに使用する腕や足の筋肉を刺激するため、運動機能の発達が期待できます。

また、赤ちゃんの肌は刺激に弱く、乾燥する傾向があります。

しかし、ベビーマッサージに使用するオイルの多くは保湿効果が高いため、スキンケアができ、おむつかぶれにも効果的です。

さらに、ベビーマッサージをおこなうことで、親の育児のストレスが減ることがわかっています。

育児でイライラすることも減り、子育てに対してやりがいや楽しさを感じられるようになるというメリットもあります。

03. マッサージオイルの基礎知識



ベビーマッサージに必要なオイル

赤ちゃんの肌は敏感なため、何もつけず素手でおこなったほうが良いと考える方もいるかもしれませんが。

しかし、ベビーマッサージをおこなう際は、オイルを使用することをおすすめします。

オイルの使用をおすすめする理由として、主に3つあります。

1 赤ちゃんの肌への摩擦を避けて滑りやすくするため

赤ちゃんの皮膚は大人の皮膚に比べて薄く、敏感です。

オイルを付けず肌へそのままマッサージをおこなった場合、摩擦で肌を傷つけてしまう可能性があります。

オイルを使用することで滑りやすくなるため、摩擦の心配はなくなりスムーズにマッサージをおこなうことができます。

2 質の良い睡眠が得られる

温まったオイルを赤ちゃんの肌にマッサージすることで、赤ちゃんも大人と同じようにリラックス効果を感じることができます。

また、ベビーマッサージにより筋肉が刺激されることで、赤ちゃんにとって運動になります。

軽いマッサージによるリラックス効果で、普段寝つきが悪かった赤ちゃんもよく眠ってくれるようになります。

マッサージオイルの選び方

ベビーマッサージにオイルが必要であることは分かりました。
しかし、マッサージオイルは種類がたくさんあるためどれを選べば良いのかについて、ここでは、ベビーマッサージにおすすめのマッサージオイルをご紹介します。

マッサージオイルの種類

植物性オイル

ベビーマッサージでは、植物の種などから抽出したホホバオイルなどの植物性オイルが適しています。

中でも、植物 100%オイルは敏感な赤ちゃんの肌に最も最適といわれています。

しかし、植物性オイルにもいくつかの種類があり、悪影響を及ぼしてしまうものもあるため注意して選びましょう。

◆代表的な植物オイル

ホホバオイル	「ホホバ」という植物の種から抽出されたオイル。
	保湿効果があり、ビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富に含まれています。 もう一つの特徴として、香りが少ないことが挙げられます。 このような特徴をもつホホバオイルは、昔から「奇跡のオイル」として美容に使用されてきました。 このように、刺激が少なく保湿成分も豊富なことから、赤ちゃんにもおすすめのオイルであることがわかります。 また、赤ちゃんのおむつかぶれの予防にも効果的であるといわれています。



マッサージオイルを使用する前に注意すること



植物性のオイルでもアレルギーを引き起こしてしまう赤ちゃんもいるように、赤ちゃんの肌は敏感で繊細なため、どの成分が安全で安全でないのか事前に判断する必要があります。また、安全なオイルでも管理方法によっては赤ちゃんに影響を及ぼしてしまう可能性もあります。したがって、使用方法や管理方法を守ってマッサージオイルを使用することを心掛けましょう。

パッチテスト

パッチテストとは、使用するオイルが赤ちゃんの肌に合うかどうかを事前に確認する作業です。アレルギー反応である肌荒れや湿疹を起こしてしまわないように、パッチテストは必ずおこなうようにしましょう。

パッチテストの方法

小さなガーゼを用意します。そのガーゼに使用するオイルを少量しみこませて、赤ちゃんの二の腕、または太ももなどに貼って異常がないか様子を見ます。時間は30分～2時間ほどです。その後、貼っていたガーゼを外して様子を見ます。反応が出るのはガーゼを貼っていた時間だけではなく、はがした後に出ることもあります。パッチテストをおこなってから2日～3日は異常がないか様子を観察しましょう。異常が見られない場合はそのまま使用しても問題はないですが、少しでも異常が見られた場合は使用を中止しましょう。

ベビーマッサージの実践方法

準備体操



手順

1. 赤ちゃんの手を持ち上げバンザイのポーズで手を上にあげます。
2. 赤ちゃんをあやす手遊びである「おつむてんてん」をおこない、身体の前で手をパチパチと叩きます。
3. 最後に胸の前で、腕をグューグューとクロスさせます。

オイルを手につける

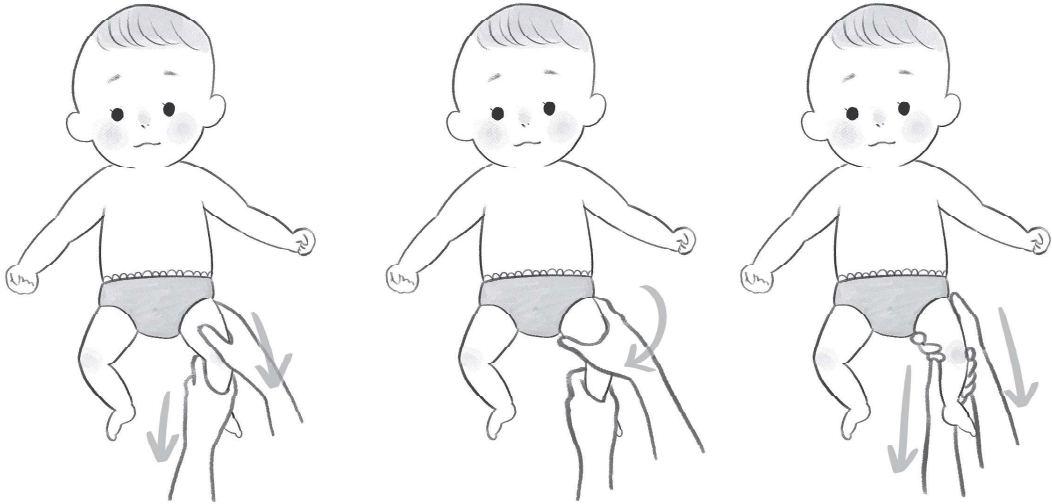
オイルの量は多すぎても問題はありません。

摩擦をさせないためにも、たっぷりと使うことがおすすめです。

実際にオイルをつけてみて、皮膚を引っ張っていると感じた場合は、オイルを足しておこなってください。



脚



マッサージを始める際は、左右どちらの脚から始めても問題ありません。

手順

1. 赤ちゃんの足を持ち、付け根から足首まで撫で下ろしていきます。
2. 足首を固定して、太ももを揉むような感覚で円を描くようにマッサージをします。
3. 最後にふくらはぎの裏を、交互に撫で下ろしてあげてください。

ベビーヨガでさらにスキンシップを取ってみよう

ベビーマッサージと同じく、ベビーヨガも赤ちゃんをリラックスさせることができます。ベビーマッサージだけではなく、ベビーヨガも覚えてさらに赤ちゃんとのスキンシップを取ってみてください。

ベビーヨガをするメリット

ベビーヨガをするメリットは、次の通りです。

メリット

- * 体調を整えることができる
- * 筋肉を刺激することができる
- * リラックスできる
- * 両親の精神状態を安定させることができる
- * 出産でゆがんだ骨盤を整えることができる
- * 両親の腰痛や肩こりを解消することができる

ベビーヨガは、赤ちゃんだけではなく、両親にも良い効果をもたらしてくれます。

ベビーヨガをするタイミング

ベビーヨガは、マッサージと同じく、眠い時間や食後にすることは控える必要があります。赤ちゃんが動き回れるくらいに、元気なタイミングでおこなうようにしてください。

01. インストラクターになるには



開業するメリット

育児をしながら仕事ができる

ベビーマッサージは、母親にとって最適な職業であるといえます。

現在育児中の方は、自分の子供が幼かったころを思い出しながら講師として働くことができるため、身近に感じられるでしょう。

また、育児中だけでなく、妊娠中やそうでない方の場合は、ベビーマッサージの講師というだけでなく、今後自分に赤ちゃんが生まれた時のための勉強にもなります。

そして、実際に自分の赤ちゃんが生まれた時には、親子で一緒に仕事として参加することができます。

子供が生まれ、育児に専念するために産休や仕事を辞める方が多い中、ベビーマッサージインストラクターは、このような時期にも赤ちゃんとのスキンシップをとりながら仕事をおこなうことができます。