

妊娠



出産



乳幼児期



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

仙北市版ネウボラ

な

な

い

る

通信

## 親支援講座 「ベビーマッサージ講座」

毎月1回、健康管理センターを会場にベビーマッサージ講座を開催しています。講師の黒丸寿美子先生にベビーマッサージの紹介をしていただきます。

### ◆ベビーマッサージとは

ベビーマッサージとは、その名の通り、赤ちゃんに優しく触れてマッサージをすることです。肌と肌で触れ合う親子のスキンシップの1つとして、近年注目されています。このようなタッチケアをすることで、赤ちゃんに安らぎをもたらすし、その心地よい刺激が赤ちゃんの心や体、脳の発達によい影響を与えると考えられています。またママ自身も、赤ちゃんに寄り添って反応や気持ちを感じ取ることで、赤ちゃんに対する愛情が深まるというメリットもあります。

### ◆効果は？

#### ♥ 赤ちゃんの脳の発達を促す

五感の中でも触覚は、赤ちゃんの脳の発達にとって重要だといわれています。ベビーマッサージを行うことで触覚が刺激され、脳の働きを活発にします。

#### ♥ 赤ちゃんの免疫力がアップする

ベビーマッサージをすることで、皮脂の分泌を促し、感染に対する抵抗力を高めます。老廃物を取り除く働

きのあるリンパ液の流れを促進するので、体の抵抗力が高まるといわれています。

#### ♥ 赤ちゃんの運動機能が発達する

ベビーマッサージを行うことで循環機能が促進されます。筋肉がリラックスして関節が柔軟になり、多様な動きができるようになります。

#### ♥ 赤ちゃんが精神的に安定する

ママに触れられる心地よさから、自分是被愛されているんだと感じることができ、情緒が安定します。

#### ♥ ホルモン分泌でストレスが軽減される

継続してマッサージを行うことで、コルチゾールというストレスホルモンの量が減り、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌が増えるといわれています。

#### ♥ 赤ちゃんのスキンケアができる

赤ちゃんの肌は弱く、乾燥しがちです。オイルを塗ってベビーマッサージを行う場合には、赤ちゃんの肌を保温し、整えることができます。

#### ♥ 赤ちゃんがぐっすり眠ることができるようになる

ベビーマッサージによって体がリラックスすることで、眠りが深くなるといわれています。

#### ♥ 赤ちゃんの便秘解消になる

全身やお腹を刺激することで、消化吸収率が高まり、便秘解消や下痢に効果があるといわれています。

#### ♥ 赤ちゃんへの愛情が深まる

柔らかい赤ちゃんの肌に触れることによって、ママのストレスが解消されます。ママにも幸せホルモンのオキシトシンが分泌され、精神的な安定につながります。

#### ♥ 赤ちゃんの体調変化に気が付くようになる

肌に直接触れて観察することで、赤ちゃんの日々の体調を把握できるようになり、ちょっとした体調変化にも気づくことができます。

#### ♥ 親子の絆が深まる

赤ちゃんに優しく触れることで、赤ちゃんを一層愛しく感じ、赤ちゃんはその愛情を感じ、親子の絆が深まります。



ベビーマッサージの実技の様子。赤ちゃんたちは、マッサージに気持ちよさそうに笑顔になっています。