

出張！

ゆつ二助産院

2024・7・16(火)

赤ちゃんと一緒にストリッチ♡

講師：助産師 瀧野ゆかりさん

＜だるまさんがゆらゆら＞

あぐらをかいて赤ちゃんを抱っこして体を揺らしましょう。

あぐらの足を前後交代してまたゆらゆら～、その場でゆっくり回転できるかな？

女性は骨盤がゆがみがちです。この動きを続けることでようせいできますよ。



＜開脚＆肩まわし＞

開脚した足の間に赤ちゃんを寝せて、スカーフやおもちゃめいぐるみなどを赤ちゃんに見せながら大きく弧を描くように腕をまわしてみましよう。赤ちゃんは目で追えるかな？

開脚は下半身痩せ、肩回しは上半身痩せに効くそうです。ファイト！



＜ゴルフボールでマッサージ＞

ゴルフボールで肩や手の甲、足の裏をコロコロすると、コリがほぐれます。

赤ちゃんを抱っこしていると背中もれくなりがちです。みんなでお互いの背中をコロコロ。家族でもやってみてね。



＜ベビーマッサージ＞～開脚しながら～

♪ニニはどうちゃんにんどろ ニニはかあちゃんにんどろ
ニニはじいちゃんにんどろ ニニはばあちゃんにんどろ
だいどう だいどう (目鼻口あごなど顔のマッサージ)
♪これはおいしいフランスパン バターをぬってベタベタ
ジャムをぬってベタベタ クリームぬってベタベタ
チーズをぬってベタベタ ハイ出来上がり いただきます
(手足や体をマッサージ)

＜いないいないばあ！＞

赤ちゃんの顔の脇に手を置き、体を後ろに引いて肩・背中を伸ばします。

元の位置に戻って「ばあ！」その体制で片足を上げてヒップアップ！

両足あげて自転車こぎ！真上、左右ななめに
20回！声を出して数えるよ。がんばれ～！



＜しろくまのそだてかた＞作：うつみのりこ 飛鳥新社

どんどん大きくなるシロクマだけど、どんどんやんちゃになるシロクマだけど、ギョッと抱っこしてあげる…♡お母さんになった時の気持ちを忘れずに…♡最後に瀧野さんが子育て中の皆さんを応援する絵本を読んでくださいました。「赤ちゃんは肌を離さず、幼児は手を離さず、小学生は目を離さず、思春期の頃は心を離さず」というステキな子育ての言葉も教えて頂きました。