

**日本の子育てが幸せなものになるよう、
日本の現代社会に合う育児のスタイル、コミュニティを作りあげていきます。**

ハプトノミーとは

オランダ発祥の「自分自身で自分の体の感覚ケアする治療法」で“感情の科学”と呼ばれています。オランダ、フランスではハプトノミーを利用したケアが医療行為の一つとされています。身体的感覚と精神的感情のバランスに焦点をあてたアプローチでどういった感情や感覚が自分にとってポジティブに作用し、何がネガティブに作用するのかを再認識します。自分の感覚や感情の捉え方が変われば行動や発言も変化します。治療方法の基本は、“対話”と“タッチ=触れること”です。引用元：相良浩平：JWSM, Artiere No. JWSM2014. PT005

ベビーマッサージとは

ベビーマッサージを行うと、赤ちゃんの緊張感が軽減されて、関節が強くなり身体の構造がしっかりしてきます。また、皮膚に栄養が行きわたるなど、健康面でプラスの要素が確認されています。ベビーマッサージを受ける赤ちゃんも、パパやママと特別な時間を過ごしているという優越感を得られ、マッサージを楽しむことができます。フランスでは生後 1 年間、赤ちゃんに対してマッサージを施す事例が多くみられます。

ベビーマッサージを受けた赤ちゃんは、ベビーマッサージを受けていない赤ちゃんよりも、発育が早く、身体機動性も優れていることがわかっています。「タッチ（触れる）」する事で、赤ちゃんは安心だった胎内環境から新しい胎外環境に徐々に慣れ始めるのです。ベビーマッサージは新しい家族のコミュニケーションの形を楽しむことができ、これまでよりもさらに親子間の連帯感を感じることができるでしょう。

フランス式ベビーマッサージの 10 の効果

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ①リラックスして表情が穏やかになります。 | ⑥成長時の関節の痛みが緩和されます。 |
| ②背骨関節が柔らかくなり、首がしっかりします。 | ⑦呼吸器を丈夫にします。 |
| ③骨盤が安定し、お座りできるのが早くなります。 | ⑧肌を健やかに保ち、免疫力を高めます。 |
| ④おなかの調子を整え、便秘が解消されます。 | ⑨ストレスからくるさまざまな症状を緩和します。 |
| ⑤手足の抹消の血流が良くなります。 | ⑩よく眠れるようになります。 |

ママにとっていいこと

- ・タッチングによるリラックス効果で、ママの産後クライシスが軽減されます。
- ・子どもへの愛情が深まります。
- ・子どもの気持ちが良く分かるようになります。
- ・タッチングを通して、子どもの心と体の健康を知ることができます。

ベビーマッサージは、親子の絆を深めるとも素晴らしいものだけでなく、パパにとっても子育ての自信をつけてくれるツールになるものです。

ベビーマッサージを行う上での準備と注意点

こんな時はお休みしましょう。

- ・授乳後すぐ
- ・赤ちゃんが眠っているとき
- ・熱がある、体調が悪いとき
- ・オイルが肌に合わない時(パッチテストで赤みが出たらお休みしてください)
- ・肌トラブルがある、あざや腫れ、かぶれ、傷など
- ・アトピーがある場合は受診してからしてください
- ・極端に嫌がる時
- ・予防接種後 48 時間は避ける、また注射部位に赤みが残っていたらその部位は避ける
- ・股関節脱臼の場合は受診してください

さあ、ベビーマッサージを始めましょう。

- ・テレビは消して BGM をかけるのは効果的です
- ・清潔な手で、爪はかっとして、指輪もなるべく外して
- ・室温の目安は大体 25～27 度
- ・バスタオルの上で行ってくださいね

(気持ちがよくなっておしっこをしてしまう赤ちゃんもいるので、おむつ替えシートやおしりふき、着替えのおむつも用意してくださいね)

- ・ママのスタイルは動きやすい格好がいいです。(あぐら、開脚、正座、立て膝でマッサージを行うため)

(パッチテストの仕方)

- ・オイルを少量(1滴くらい) 指先に付ける
- ・皮膚の柔らかいところ(足の内側や背中あたり)の部位で、湿疹、赤み、かぶれ、肌トラブルがないところを選び、1円玉くらいつける
- ・そのまま10～15分置いてから、オイルを塗った部分をチェックする。もし赤くなっていたり、発疹が出来ていたらそのオイルの使用は中止し、ぬるま湯で洗い流す。

もし赤くなったとしてもそのまま自然に引いていく事が殆どです、心配なときはかかりつけ医に相談するようにするとよいです。

ママ(パパ)にとっていいこと

- ・産後うつの軽減をします
- ・触れていくことで自然と赤ちゃんのからだの様子がわかってくるようになります
- ・子育ての自信につながります(親子関係を早期に築いていくため)

マッサージオイルについて

スキンハプティクスマッサージオイルはフランス製です。

フランス国内ではベビーマタニティ分野でトップクラスの商材であることが証明されました。2015年フランス国内ベストコスメに選ばれています。※パンフレット参照

品質

- ・植物由来の天然成分 低刺激性（アレルギー性）及び、皮膚炎症などの試験済み
パラベン、フタル塩酸、フェノキシエタノール、グルテン、ミネラルオイル、シリコン
合成香料 いずれも一切含まれません。
- ・動物愛護の観点から動物への実験やテストはしておりません。
パッケージにも配慮 BPA（ビスフェノールエー）一切含んでいません。
- ・フランス国内で、目へのテスト、皮膚テスト、アレルギー検査、炎症へのテスト済
アレルギーの要因（ゴマ、ナッツ類、エッセンシャルオイル）は含みません。

特徴

有機（オーガニック）植物由来オイル

コットン、プラム、サフラン、ひまわりは低温圧搾法で食用として可能なほど高品質です。

推奨

フランスの病院、薬局、小児科、産婦人科、助産師、皮膚科、理学療法士など