



INFANT MASSAGE BENEFITS

ベビーマッサージの利点

赤ちゃんと家族のためのベビーマッサージの利点 [59]

親やお世話をする人へのベビーマッサージの利点 [63]



ベビーマッサージの利点

ベビーマッサージは、お世話をする人にも赤ちゃんにもお互いにとって有益なことです。愛情のこもったタッチは、短期的にも長期的にも赤ちゃんのみならず、赤ちゃんのお世話をする方にとっても利点があることが様々な研究結果により明らかとなっています。

ベビーマッサージの利点は、大きく分けて次の4点に分類されます：

(1) 刺激

- 最も大きい身体の器官「皮膚」を刺激します。
- 神経系の安定と病気に対する免疫力を向上させます。
- 知覚を刺激することで、髄鞘形成（ずいしょうけいせい）を促進します。
- 呼吸器系、循環器系、ホルモン、免疫、辺縁系、神経系、リンパ系そして消化器系を刺激します。
- 神経系の発達を助けます。

(2) リラックス

- 肌と肌の触れあい、アイコンタクト、心臓の鼓動が、赤ちゃんを穏やかにさせるメッセージを送ります。
- 自律神経系のバランスを整えます。
- マッサージを行った親にも、オキシトシン（幸せホルモン）とプロラクチンが分泌されます。
- ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌を減少させます。
- 赤ちゃんのストレスに対する耐性を鍛えます。
- 赤ちゃんが発見したり、学んだりすることで緊張の緩和に役立ちます。

(3) 緩和

- 消化器系の調子を整えます。
- ガス、便秘、疝痛、およびゲップなどから来る不快感を楽にします。
- 便が腸に入ってゆくのを助けます。
- 感情的ストレスが表に出ることを助け、エンドルフィンの放出によって安心感を得ることができます。

(4) コミュニケーション

- 親子の絆をつくり、信頼と親密さを築きあげます。
- 皮膚と皮膚の接触、目と目の接触、触覚による刺激を行うことで、コミュニケーションを促進します。
- ベビーマッサージをする側は、赤ちゃんの言葉や言葉ではない動きに対してより敏感になることができます。

ベビーマッサージは身体の機能を改善することで、
赤ちゃんの健康維持を助けます。

ベビーマッサージは以下のような
利点をもたらすでしょう：

愛着

お世話をしてくれる人との密接な時間をつくれます。
愛着、自尊心、思いやりを養います。

リラックス

幸福感を高めます。 オキシトシンを作り出します。

コミュニケーション

言葉、非言語的（表情、視線、姿勢、身ぶりなど）なコミュニケーションをもつ時間となります

発達

愛情溢れるタッチと心のこもったお世話を感じることができます。
体重増加を助けます。神経発達を促進します。睡眠パターンを改善します。
血液循環、消化、および心と体のバランスをよくします。筋肉の調子を改善します。
心臓と呼吸器の働きをよくします。

刺激

肌と肌の触れあいを促します。知覚神経の働きを促します。
赤ちゃんとお世話をしてくれる人との関係を深めます。

楽しみ

お世話をしてくれる人と赤ちゃんの特別な時間であり、赤ちゃんが成長するにつれ、愛情のこもった関係を深めることができます。





親やお世話をする人へのベビーマッサージの利点

◆絆

赤ちゃんとの濃密な時間をもつことができます。目と目、肌と肌の触れあいを深めます。赤ちゃんのご機嫌や生活のリズムを理解できるようになることで、親やお世話をする人としての勤が働くようになります。兄弟も赤ちゃんとの絆を深める特別な時間をもつことができます。

◆リラックス

気分が穏やかになり、リラックスし、ストレスや緊張から解放されます。

◆コミュニケーション

言語的、非言語的な赤ちゃんからのサインを学ぶことができます。子どもを尊重するようになります。

◆社会的な交流

他の親と会話をしたり、気付いたことを分かちあったりすることで、社会的な交流をもつことができます。

◆自信

親としての勤に従い、赤ちゃんの要求に応えられていると感じることで、育児に自信がついてきます。