



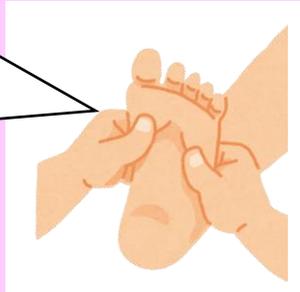
セミの音が聞こえてきて、とうとう本格的な夏がやってきました。暑い日が続きますので、体調に気を付けながら親子で元気に過ごしていきたいですね。

すくすくパオーンルームへ遊びに来る保護者の方から「ハイハイ、歩けるようになるのはいつかな？」と、お子さんの成長を心待ちにする声や相談を聞くことがあります。足は全身を支える土台であり、運動や体の健康に影響を与えます。今月は“赤ちゃんからの足育”についてご紹介します。

足裏マッサージ



赤ちゃんの足裏は、厚い脂肪に覆われているので爪先で軽く刺激を与えるようにします。



赤ちゃんは足裏刺激によって、足指をぎゅっと踏ん張ることを行います。マッサージをすることで踏ん張る力や、その後の土踏まずの形成、体のバランスをとり安全に歩く力へとつながります。

足指反らし



足裏刺激で足指が開く反射を利用し、足指が開いた時に無理のない範囲でゆっくり反らします。



足指が動かしやすくなり、しっかりと使えるようになっていきます。

金魚体操



両足首を持ち、両足だけ優しく揺らすようにします。

足元からの揺れで全身の緊張がほぐれ、姿勢のくせ・歪みの解消やリラックスにつながります。寝る前に布団の上で行うのもお勧めです。



今回、紹介した内容と併せて、足をしっかり使って体を動かすことも、子どもの足の成長にとって、とても大切なことです。すくすくパオーンルームでは、ずりばいやハイハイなど足を使って遊ぶことが存分にできますので、是非遊びに来てください！