



### 赤ちゃんの運動

赤ちゃんの頃の運動は、体の発達の為だけでなく、脳の発達にもいい影響を与えます。五感を使った体を動かす遊びをしてあげましょう。

#### 首が座った頃から

赤ちゃんの機嫌が良い時は童謡を歌いながら、仰向けの赤ちゃんの体を軽く左右に揺らしてあげましょう。両足を持ち上げてゆらゆらもいいですね。腹ばいになるとそれだけでも運動になりますが、目の前に音の出るオモチャやぬいぐるみ等を置いて手を伸ばさせましょう。また、抱っこやおんぶをして好きな音楽に合わせてステップを踏むと、ママの運動にもなりますよ。その時は必ずおんぶ紐や抱っこ紐を使い、手で支えて動きましょうね。

#### お座りの頃から

膝にお座りさせたまま、歌に合わせて左右に揺らしてあげましょう。脇の下を抱えてリズムよく、上下に動かすのもいいですね。仰向けに寝た状態から、両手を持って引っ張り起こすのも運動になります。ゆっくり起こしてゆっくり寝かせてあげましょう。「お～きれお～きれオ～ニの子♪ね～むれね～むれネ～コの子♪」と歌いながら、繰り返すと楽しいですよ。

#### ハイハイの頃から

優しく「たかいたかい」をしたり、大人は座って足を伸ばし、その上に赤ちゃんを座らせて、歌いながら上下にリズム運動をするのもいいですね。少し激しい動きでもだんだん大丈夫になってきますので、脇を両腕でかかえて、振り子のように左右にゆっくり揺らしたり、ハイハイしている赤ちゃんをそのまましっかり抱え上げて「飛行機ブ～ン！」とするのも喜びます。怖がりの赤ちゃんもいるので、様子を見ながらしてあげてください。赤ちゃんの運動もだんだん体力が必要になってきますので、男性がやるのもお勧めです。

### 1日1度はママも大人とおしゃべり

赤ちゃんを育てている人は、「1日誰とも話していない」という事になりがちです。特に、コロナ禍になってからは出かけるにいくし、家族以外の人との交流も途切れがちですね。でも、他愛ないおしゃべりはストレスを軽減する大きな作用があります。できれば感染対策をして、子育て支援センター等に出かけて行って、おしゃべりする時間を作りましょう。どうしても出かけられない日は、スマホやタブレットで、顔を見ておしゃべりをしましょう。相手は子育て仲間か、他愛ない話ができる相手がお勧めです。おしゃべりする時間をあえて作って、元気を充電して下さい♡

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで  
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL：<https://logofom.jp/form/fJeH/45947>



家庭教育支援員 清田智子／菊池市教育委員会 生涯学習課

TEL 25-7232