

首の安定・運動



目的

“首がすわっていない” “向き癖がある” 赤ちゃんに対して、仰向けて「頭・首をまっすぐ正面で止めていられる」・「頭・首を左右に動かすことができる」ように動きを引き出します

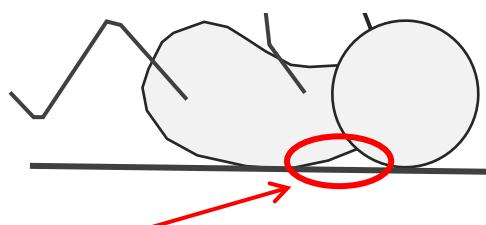
効果

首のすわりを促すことが期待出来ます

※赤ちゃんが仰向けの姿勢を“不安定”・“落ち着かない”と感じていると手や足、頭を床に押し付けて安定しようとするため、自由に首を動かすことができません



仰向けの姿勢が不安定だと感じている赤ちゃんの場合・・・



※この部分に隙間があると、頭を床に押し付けることを助長してしまいます



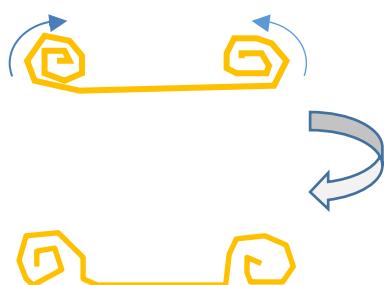
・頭を床に押し付けて、背中を反っています
・抱っこ時などに、赤ちゃんが反って抱っこしにくさに繋がります

方法 1.

赤ちゃんが頭・首をまっすぐ正面で止めていられるように工夫して

あげましょう

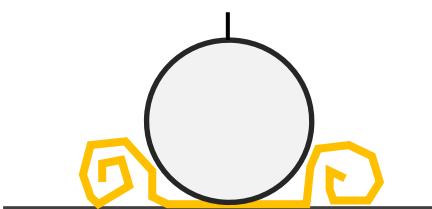
①準備



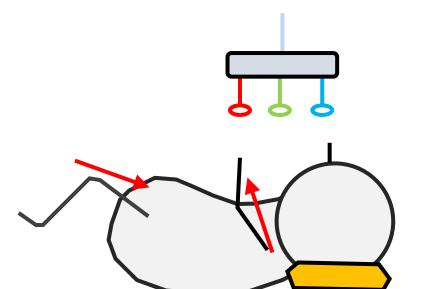
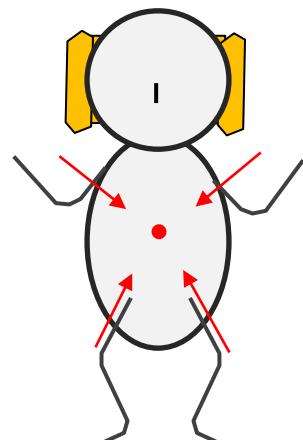
フェイスタオルを両端から丸め
ていき、裏返します



②環境設定



倒れた頭をまっすぐ正面に戻せ
るよう頭の下に敷きます



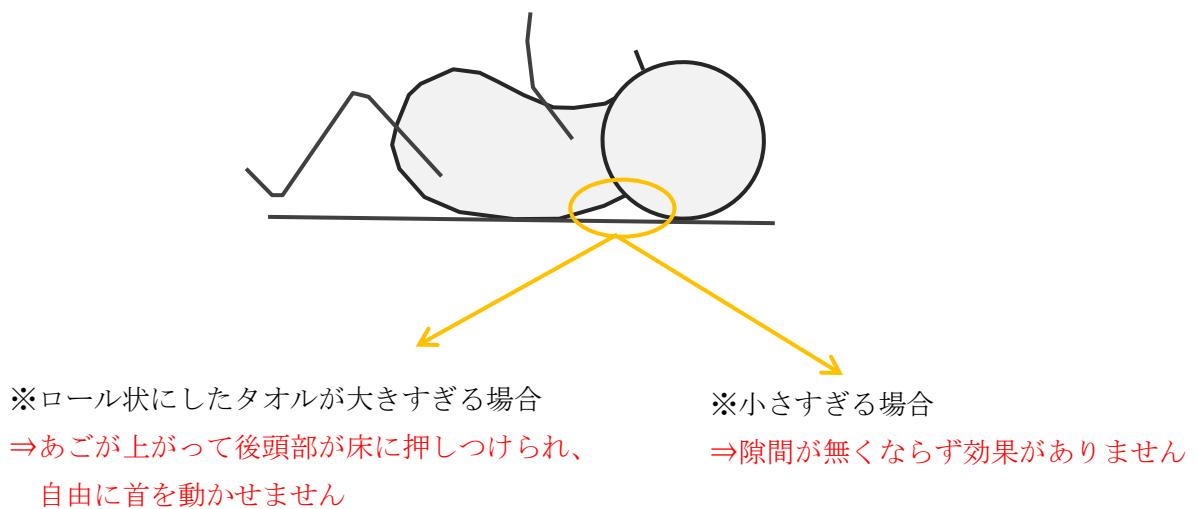
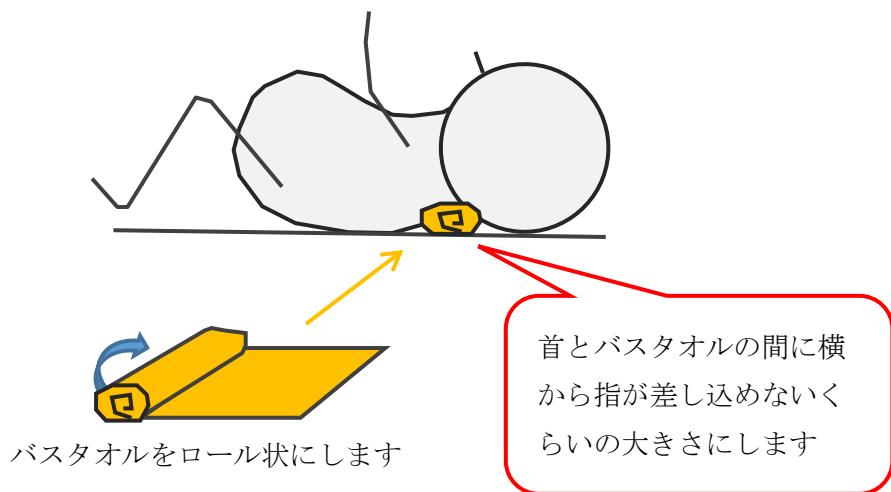
赤ちゃんがまっすぐ見られる位置
につりおもちゃなどを設置します。

方法 2.

赤ちゃんの動きを引き出すように工夫してあげましょう

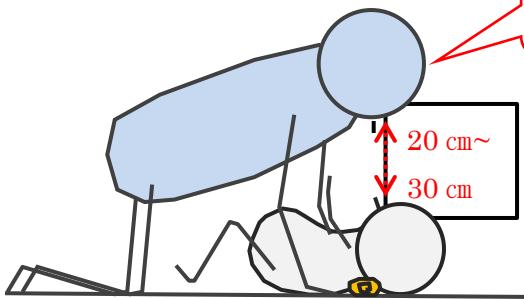
① (動きを引き出すための) 環境を整えます

ロール状にしたタオルを首の下に入れます ⇒ 頭を動かす手がかり(ガイド)になります



☆ 一度自分で試してみましょう

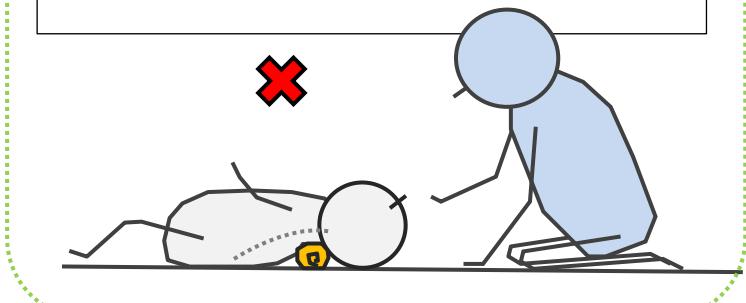
② (動きを引き出すための) 声掛けをしましょう



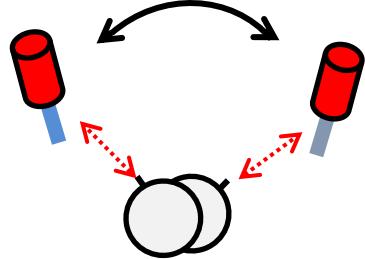
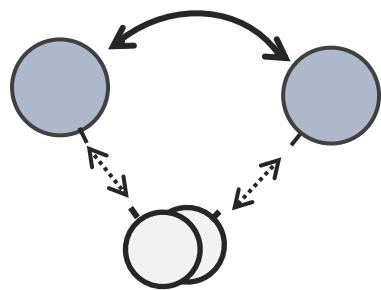
赤ちゃんの足元に大人が座り、顔をのぞき込むように声かけを行いましょう

赤ちゃんの頭側に大人が座り声かけを行うと、声がする方を見ようと頭を床に押し付けて背中を反ってしまい、自由に首を動かせません

声かけで注目させましょう！！
※20 cm~30 cmの距離が赤ちゃんから見やすいと言われています



頭を真ん中で止めておくことが出来るようになったら



赤ちゃんと目が合った後に、ゆっくり左右に動いて赤ちゃんが目で大人の動きを追うように誘導します

おもちゃでも可能です
※赤色に注目しやすいと言われています

抱っこや生活場面での工夫

口唇の周辺に哺乳瓶の先をあて、赤ちゃんが哺乳瓶をくわえに行くように頭の動きを促します。

