

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、仰向けで「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

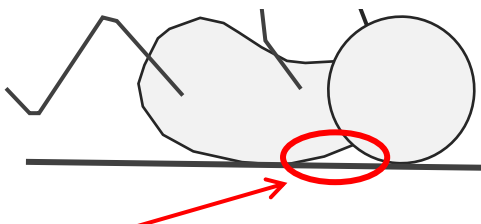
効果

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

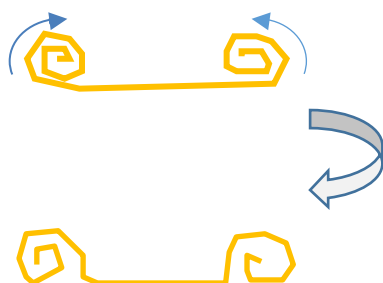


・頭を床に押し付けて、背中を反っています
・抱っこ時などに、赤ちゃんが反って抱っこのしにくさに繋がります

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

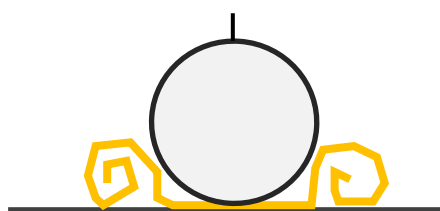
①準備



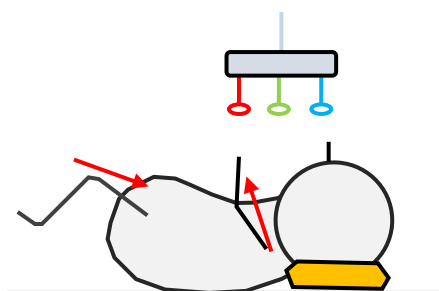
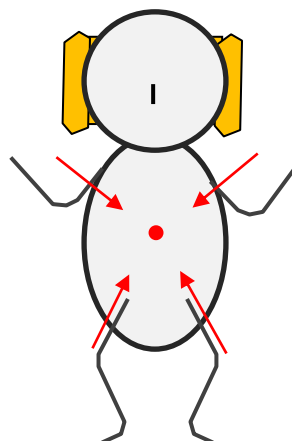
フェイスタオルを両端から丸めていき、裏返します



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



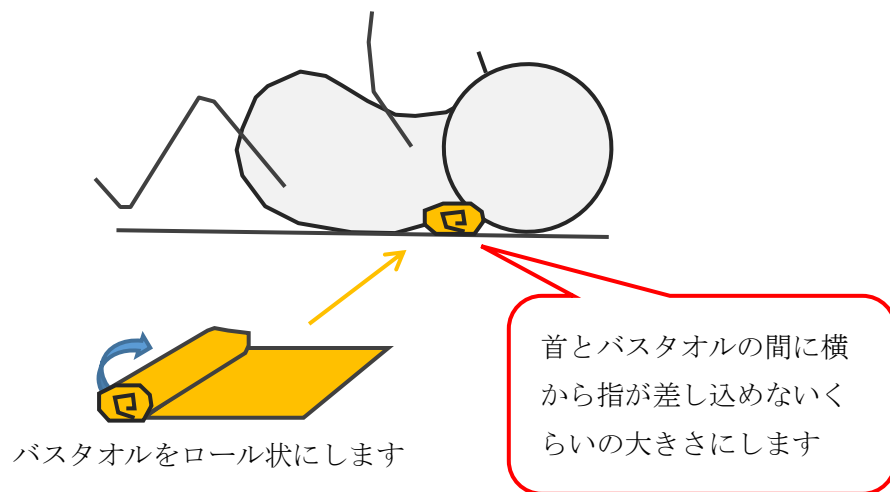
赤ちゃんがまっすぐ見られる位置につりおもちゃなどを設置します。

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

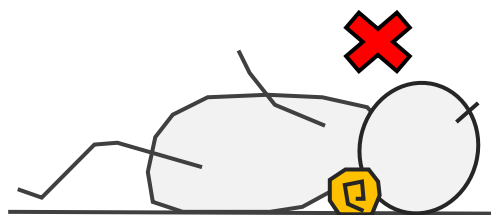
①（動きを引き出すための）環境を整えます

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



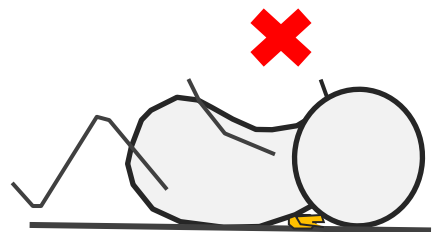
※ロール状にしたタオルが大きすぎる場合

⇒あごが上がって後頭部が床に押しつけられ、自由に首を動かせません



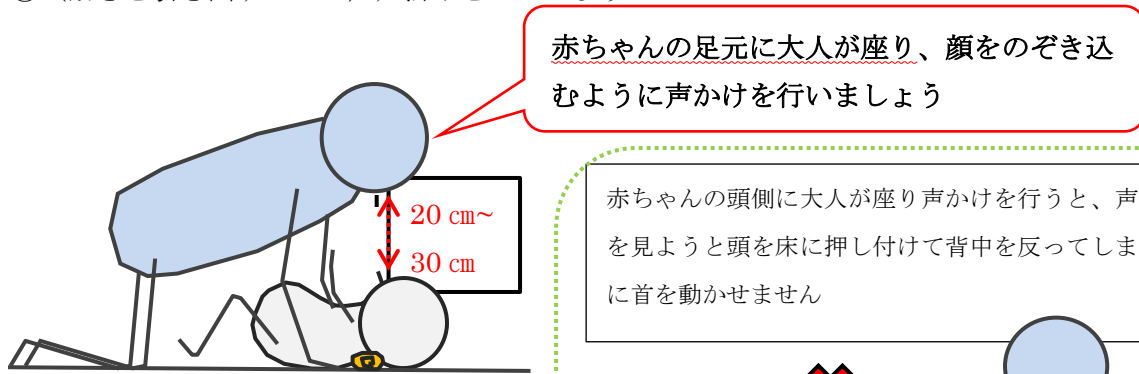
※小さすぎる場合

⇒隙間が無くなり効果がありません



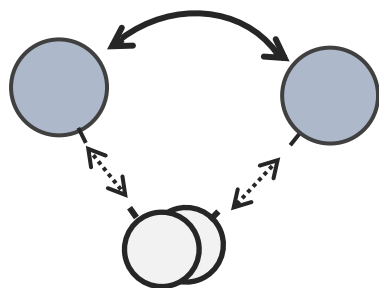
☆ 一度自分で試してみましょう

②（動きを引き出すための）声掛けをしましょう



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

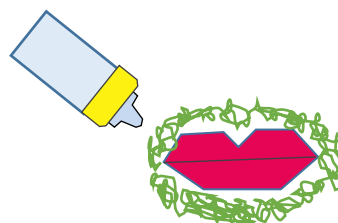
頭を真ん中で止めておくことが出来るようになったら



赤ちゃんが目合った後に、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

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ようにして頭の動きを促します。



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