

お腹の筋肉を使う運動



目的

“向き癖がある” “反りが強く抱っこしにくい” “手と手・手と足合わせをしない” 赤ちゃん等に対して、自由に頭・手・足を動かせるように赤ちゃんのお腹の筋肉の働きを促します

効果

お腹の筋肉を働かせることで、仰向け・うつ伏せ・お座り等の姿勢が安定し、手足を自由に動かしやすくなります

※お腹の筋肉の働きが弱いと赤ちゃんが “姿勢が落ち着かない” “不安定” と感じやすくなります。姿勢を安定させるために、頭を床に押し付けたり（反り返ったり）、手や足を床に押し付けたりします。そのため、手足を自由に動かしにくくなります。

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

方法

①足を曲げ太腿を支えます



②赤ちゃんのお尻の穴が上に向くよう支え、その姿勢をキープします





赤ちゃんのお腹の筋肉が働くことで、赤ちゃんを支えている
大人の介助量が軽く感じるようになってきます
→初めのうちはわかりにくいですが続けましょう

※ 特別に時間をとる必要はなく、おむつ替えの際に取り入れると続けられます