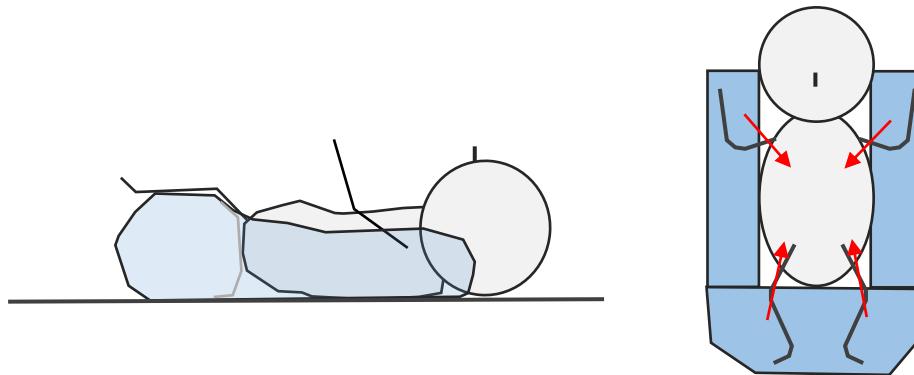


## 手足を動かす運動



### 目的

“手と手・手と足を合わせない” “口に手や足を持っていき舐めない” “反りが強く抱っこしにくい” 赤ちゃん等に対して、自由に手足を動かせるように赤ちゃんの動きを引き出します

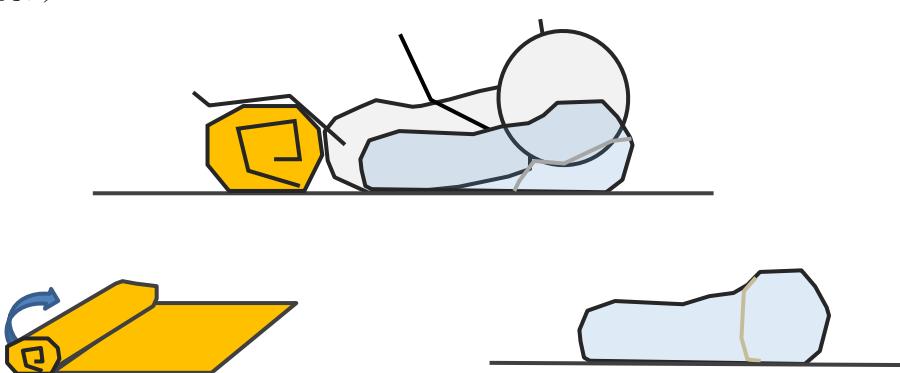
### 効果

手・足を動かすことで全身の筋力 UP に繋がります。また手と手・手と足を合わせる、口に手や足を持っていき舐めることで、赤ちゃんは自分の身体を知り、物に手を伸ばすなど様々な場面で手や足を自由に動かせるようになります

**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環境を整えます

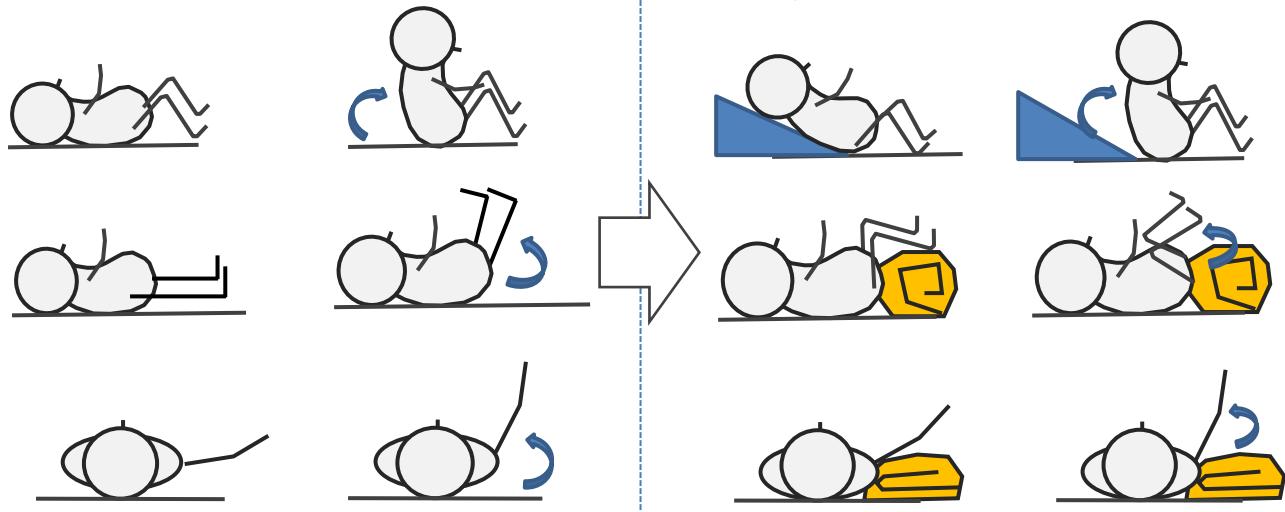


バスタオルを3・4枚重ねて丸めて、両足の下に入れ、足の位置を高くします  
⇒ 足を上げやすくなります

授乳クッションや丸めたタオルケット等を頭と両肩の下に入れます  
⇒ 頭・手を上げやすくなります

## 《例》

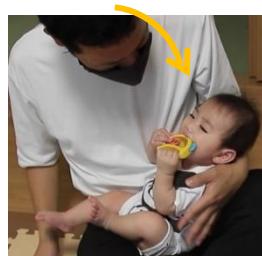
平らな床面からだと、動くことが大変



- ☆ 手足を動かす ⇒ 手・足・体幹の筋肉が発達する
- ☆ 動かした手や足を見る ⇒ 目で確認する
- ☆ 手や足を舐める ⇒ 口で自分の身体を確認する

赤ちゃんは、自分で手足を動かす、目で自分の手・足を見る、口に手や足を持っていき舐めることで自分の身体を知っていきます

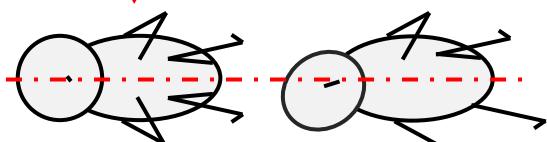
### 抱っこや生活場面での工夫



大人の顔を左右に傾け、赤ちゃんの顔をみます

⇒ 赤ちゃんは、顔を見る、触りにいくため頭や手を動かします

抱っこは、赤ちゃんの身体が  
左右対称を心がけます



○左右対称  
頭・身体が傾いていない

×左右対称でない  
頭・身体が傾いている  
左右の手・足が異なる姿勢



大人が、赤ちゃんの手と手を持って合わせる、手や足を口へ運んで舐めさせます

⇒ 赤ちゃんは、自分の身体を触る・舐めることで、自分の身体を知っていきます