

## うつ伏せの運動



### 目的

“首がすわっていない” “両肘で身体を支えて頭を上げられない” 赤ちゃん等に対して、両肘で身体を支えて頭を上げられるように赤ちゃんの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き、又座位姿勢の準備に繋がっていきます

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



バスタオルを丸めて、両脇の下に入れます  
⇒ 上半身の重み(重心)が足元に下がり、  
頭を上げやすくなります

② 環境を整えます



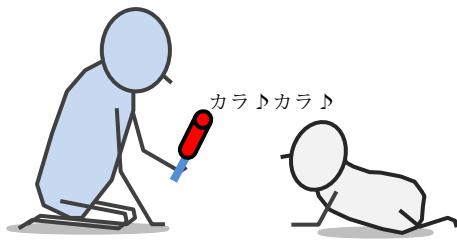
敷布団で斜面を作ります  
赤ちゃんをうつ伏せにし、胸辺りまでを敷布団の上に乗せます  
⇒ 上半身の重み（重心）が足元に下がり、頭を上げやすくなります

※促す方法として①・②どちらでも可能です

注意点

うつ伏せの姿勢は、赤ちゃんが自分で顔が挙げられずに窒息する危険があります。必ず見守って実施して下さい。

③ 前から動きを引き出すための声かけや、おもちゃなどで赤ちゃんの注意をひきましょう



抱っこや生活場面での工夫

赤ちゃんを縦抱きにして、大人はソファー や壁・クッションにもたれかかります

