

こっとり 3

「こっとり」は、おうちで過ごす時間をテーマに、思いついたことを綴ったニュースレターです。

ケアと遊びのことを、おうちで頑張れない2人でお送りします。

寝返りからはいはいの頃

仰向けであんよを持ち上げた拍子に横向きの姿勢になることが出来ると、そのまま身体をひねって寝返りをするようになります。くると寝返りが出来た時の顔は、一步階段を登った誇りに満ちています。転がることができるということは移動できるということでもあります。転がっていった先で手にした宝物が忘れられず、何度でも冒険にでます。

寝返りが出来ないという相談がよくあります。転がるお手伝いをしたくなりますが、仰向けの状態で手と足を宙に向かって出すことができるように遊んであげると身体が動き出します。そして仰向けから横向きになった姿勢で過ごすことも大切なポイントです。おなかと背中以外に「脇」があることを感じられると身体を立体的に使えるようになっていきますよ。横向きで腕をゆっくり頭の方へ伸ばしてあげたり、上になった脚を寝返る方向へ伸ばしてマッサージしてあげるのもオススメです。

寝返り出来るということは、身体をひねる動きを得たということです。腹ばいで脇を伸び縮みさせて手を動かしているうちにおなかを中心にしてくると回ることができるようになります。これで世界は360°赤ちゃんのものになります。見えるもの聞こえるものにいっそう敏感になっていきます。でも前に進むのはまだ少し先のこと。ずりばいのスタートは大抵バックからです。目標のものから遠ざかってしまう切ない赤ちゃんの表情を見るとぐいっと前に押し出したくなりますが、しっかりと手のひらで床を押すバックも、実は大事な動きです。

バックを繰り返しているうちに壁や障害物に行き当たります。これ以上は下がる事が出来ず足が壁をポンと蹴るとあら不思議?!身体が前に進みました!お母さんのおなかを蹴っていた足、お布団を何度も蹴飛ばした足、掴んで舐めて遊んだ足。今までたくさん動かしてきて良かったなあと思っていることでしょう。足(脚)の股関節と足首はくると、膝と足指は一方に曲がります。おむつ替えの時などにゆっくりと動かすお手伝いをしてあげると気持ちがいいし楽しく動かせます。足裏のマッサージもおすすめです。足裏の中心だけでなく、足をかたどるように丁寧に触れて見て下さい。とてもリラクスできるので、家族みんなやってみると穏やかな時間になりそうです。

Maruyama Machiko (しずかなおうち きなり)

子どもの楽しみ

シフォンスカーフ



薄く透ける軽い布です。通気性もよく、呼吸を妨げることはありません。

動く子どもと一緒にいろんな形になります。手に絡まったり顔をかすめたり、不思議がたくさん。

一枚の布は気持ちを落ち着かせることがあり、遊びながらウトウトすることも。

大きくなってからも、ドレスや見立てなど、いろいろな遊びに応えてくれます。

クローズボール



仕掛けがたくさんある布のボールです。おもしろそうなものがある?!手をぐーっと伸ばして近づこうとするとなぜか自分が遠ざかったり、いざ触るとボールは転がってしまったり。そのときに音がなったり、キラキラが見えたり、また近づきたくなる意欲を引き出します。

動き出しはうまく身体をコントロールできなくて危ないことも多いですが、布製は柔らかく安心です。

大人の楽しみ



マンダラ塗り絵

色が作り出す模様を楽しむ塗り絵です。思いのままに、好きな色をどんどん塗っていてもいいですし、配色を考え出すと創作意欲が止まらなくなります。

水彩、色鉛筆、サインペン、お好みの画材でどうぞ。時間のあるときに少しずつ塗って、ゆっくり完成させていくのも良いものです。

krtek select toys : Yokoyama