



ベビーマッサージ



赤ちゃんはお話できません。どうして泣いているのかな？どうして機嫌が悪いのかな？何をしたいのかな？何を感しているのかな？愛情は伝わっているかしら？

お話ができない赤ちゃんにとって「触れる」という行為は言葉であり、自分の気持ちを伝える貴重な手段なのです。

大好きだよ・心地良いよ・嬉しいよ・・・
マッサージを通して赤ちゃんはリラックスし、幸福感を得られます。

そしてパパやママも「愛してるよ」「あなたが大切だよ」、と愛情を表現することができるのと同時に、喜ぶ赤ちゃんを見て癒されるのです。

また、ベビーマッサージは安らぎを得るだけでなく、
筋肉バランスを作ったり、免疫力を高めたり、便秘が解消されたり・・・
他にもたくさんの効果があり、体の機能を活性化して、
体調を整える上で大変役立ちます。
素敵なママ友♪つくりの場としても♡

対象：生後2カ月～ 定員12名様 ※先着順で受付させていただきます。定員になり次第締め切らせて頂きます。

日程：全5回

※欠席したレッスンは次回以降にて参加して頂けます。

受講料：10,500- (別途材料費 1,500円)

♡お申込書に記入の上、お申込下さい。♡受講料は初回の時にお持ち下さい。♡受講後のハーブティー込

場所：studio nico 宇都宮市元今泉5丁目5-3 パークイン102号

お問い合わせ・お申込 (直接講師につながります。お気軽にお問い合わせ下さい)

TEL 080-5698-7865 e-mail info@nico-yoga.com

講師紹介：吉田 亜紀

ベビーマッサージ受講申込書

年 月 日

ふりがな

〒

お名前

ご住所

TEL

FAX

メールアドレス

お子様のお名前

年齢

才

ヶ月

ベビーマッサージは赤ちゃんにこんな効果が期待できます♪

- ☆ コミュニケーションの一つに『効果的なスキンシップ』を取り入れていく事でより豊かな信頼関係が自然と生まれます。この関係は、子供が思春期を迎えるころ、大きな力を発してくれます。マッサージは赤ちゃんだけにかぎりません。
成長しながらより深まり、親子の間で感謝の気持ちを持ち続けられます。
- ☆ 赤ちゃんと向き合う時間を作る事で、情緒の安定を促します。十分に安心感を持ったお子さんは、自分に自信が持て、『自己肯定感』が高まります。これは、その子の人生にとって大きな財産になることでしょう。
- ☆ リラックスすると、ストレスホルモン(コルチゾール)が減り、自然の鎮静剤となるホルモン(エンドルフィン)が増えます。実際、ヒステリックに泣くことが減った。夜泣きが減り、よく寝てくれるようになった。との声を多く頂きます。また、肌の触れ合いは、マッサージをする人のこころを解きほぐすリラックス効果があり、家族のストレス軽減につながります。
- ☆ マッサージを行うことで、筋肉がリラックスし、関節が柔軟になり、その結果、カラダの発達・発育を促し、バランス感覚や運動機能にも現れます。わが子の成長を日々、実感出来ると、他の子と比較しなくても、我が子のペースを信じて見守れるようになります。
- ☆ 植物性のオイルを使うため、肌を清潔にし、皮膚呼吸を促し弾力性を保つ腺の分泌が守られます。乳児湿疹やオムツかぶれなどに対するスキンケアにもなります。
- ☆ 普段刺激することの少ない皮膚やリンパをマッサージすることにより、血液やリンパの循環が良くなり、免疫力が高まり、元気でイキイキした子供に育ちます。
- ☆ リラックスし、副交感神経が活発になることで、腸の動きが促され、便秘や下痢の改善につながります。

ベビーマッサージはママにも効果があります♪

- ☆ 子供に触れることでリラックスできます。
- ☆ 産後の不安定な心が癒されます。
- ☆ 血行がよくなり、体が温まります。
- ☆ 子供との信頼関係が深まります。
- ☆ 子供に対して優しい気持ちになれます。
- ☆ 子供の体調や機嫌に、早めに気づくようになります。
- ☆ 子育てに自信が持てるようになります。
- ☆ 子供と心地よい時間を分かち合うことで、一体感を実感できます。