

祖父母も読める育児コラム

赤ちゃんとお遊ぼう！

文=熊谷 志保(保健師)

広

報をお読みの団塊・シニア世代および育児のみなさん、こんにちは。

今月から5回にわたり子育て&孫育てとして、お父さん・お母さんにプラスして、経験豊かな祖父母のみなさんにも知って欲しい現代の育児事情をお伝えします。第1回目は「赤ちゃんとお遊ぼう！」と題して、赤ちゃんとの遊び方について掲載したいと思います。

団塊・シニアのみなさんが子育てをしていた頃は兄弟や同居家族が多いこともあり、自然にたくさんあやしてもらったり親が無意識であっても赤ちゃんは人と遊んでいる時間があったようにおもいます。しかし最近では核家族が増えたため周りにいる人が意識しないと赤ちゃんの遊び時間は減り、人と関わりながら遊び成長するチャンスも少なくなってしまうのです。

したがって、首すわり 寝返り ハイハイ お座り つか

まり立ち ひとり歩きという成長の姿にあった形で、意識的に体を使った遊びを与えて欲しいと思います。「這えばたて立てば歩めの親心」とはよく言いますが、羽幌町の健診では先を急がず慌てずに、子どもの成長に合わせてその時期にじっくりと関わることを推奨しています。

社会が大きく変わった今も、母さんやお父さんは一生懸命に育児をしています。祖父母のみなさんも、親を急かさず成長に合わせてじっくり赤ちゃんとお遊べるようにサポートをよろしく願います。

今も昔も、子ども達が遊んでいる時に出す元気な笑い声は心を和ませるものです。この元気と活力を引き出すために、子どもが楽しいと思う気持ちや、子ども自身が遊ぶ力を十分発揮できる健康で力強い体を作れるよう、いくつか遊び方を紹介します。

おそびがた 1

うつぶせ遊び

腕の力や背筋・腹筋を育てます

大人も赤ちゃんの目線になるようにうつぶせになり、おもちゃを見せたり声を掛けたりします。手のひらはできるだけパーに開いてあげましょう。

おそびがた 2

仲良し体操

関節の柔軟性を保ち 転びにくい体をつくります

赤ちゃんを仰向けに寝かせ、童謡にあわせてリズムカルに関節を曲げたり伸ばしたりします。

おそびがた 3

ハイハイ遊び

全身の筋力とバランス感覚、欲しいものを見つけて追う意欲や注意力が育ちます

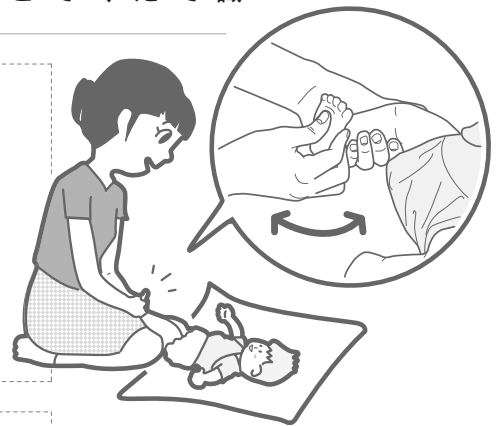
大人と追いかけてこしたり、ボールやおもちゃを転がして追いかけます。近い距離から始めて、慣れてきたら遠くしたり何かでトンネルを作ったり変化をつけて遊びましょう。

おそびがた 4

タオルブランコ

上下左右に揺られることで、バランス感覚が豊かになります

バスタオルに赤ちゃんを乗せ、両端を大人がしっかり持ち軽くゆさぶります。楽しそうなら少し大きく揺らしたり、不規則にゆさぶったり変化を持たせましょう。



☑このほかにも乳幼児健診などの機会にいろいろな遊び方をご紹介します。詳しくはすこやか健康センターの保健師までご相談ください。