



column

てとて

著：わだともこ

Vol.1 / 2020.9 「タッチケア、ベビーマッサージはいつまでできる？」

教室で出会うママさんや講座でお会いした方々から、症状の質問とは別に聞かれることの多いこの質問。実は私も出産してしばらくは同じように疑問に思っていました。

タッチケアをお伝えするようになって、また、我が子と10年以上タッチケアを続けてきて、自信をもってお答えできるようになってきました。

「タッチケアは何年でもできるんだよ。子どもが大きくなっても！そして、いつから始めても遅いことはないんだよ。」と。ベビーマッサージという言葉はどこか期間限定なニュアンスですが0歳も100歳も、みんなオールOK！

赤ちゃんの頃のタッチケアは発達を促し、親子の絆をつくる上で大事な関わりになります。社会生活が始まる幼児期では、他者との関わりで起こる様々な感情を、タッチケアの時間や空間が癒し、親子の空間が安全安心の場所となります。思春期は、親子共に気持ちをストレートに出せないからこそ、背中や足裏のタッチが言葉以上の伝える手段になったりします。

何より、触れている側のお母さんの気持ちの安定に繋がります。

以前幼稚園の講演会でお話をした時
「大きくなってから子どもと触れ合うことがなかったので、改めて子どもとタッチケアを楽しもうと思いました。」
というご感想をいただきました。触れられた記憶は上書きできる！
講座のキーワードになってます♪



snow drop のタッチケアは、妊娠期から子どもが大きくなっても日常を健やかに過ごすデイリータッチケアをお伝えしています。現在はコロナ禍の影響もあり、オンライン教室も開催していますので、おうちでリラックスして受けて頂きたいです。

来月は・・・

「乾燥してくる時期に合わせたケアのお話」
を予定しています。季節の変わり目、どうぞ体調の変化に注意してお過ごし
くださいね。私はそろそろ足湯に行きたい今日この頃です。



ラインでご登録ください



タッチケアサロン snow drop
← ライン登録はこちら
お気軽にお問い合わせください。



タッチケア touch care お互いに触れるというコミュニケーションってなあに？

手から伝わる温かさ、柔らかさ、触れることでストレスを和らげるホルモン「オキシトシン」「セロトニン」などの分泌が高まり、ママと赤ちゃんのきずなが生まれます。タッチケアは自律神経に働きかけ、赤ちゃんに多い「ウンチが出にくい」「寝つきがわるい」「夜泣き」などのお悩みに役立ちます。また触れている側のママの気持ちも安定します。



そして脳の発達が活発な1歳～3歳の健全なタッチケアは、「自己肯定感」「集中力の向上」「情緒の安定」などに良い影響を与えるとされています。

snow drop 教室のご案内

1. マタニティの方

マタニティから始める タッチケア

- おくみを使ったタッチケアです。
- 妊娠期～産後2ヶ月未満の赤ちゃんへのタッチケア
- マタニティ期からレッスン、産後すぐに始められます。

¥5,000 (おくみ付き)

2. 出産後すぐの方

産後の 個別レッスン

- 産後間もない方、赤ちゃんとの外出が心配な方
- ママと赤ちゃんのペースに合わせて進めます。

¥3,000 / 1.5h 程度

3. 産後グループの方

産後の グループレッスン

- 4～6名のタッチケアレッスン
- *教室によって内容・料金が変わります

4. どなたでも

1歳～学童期 キッズタッチケア 講座

- 年齢に合わせたタッチケアを楽しんでみたい方
- ごきょうだいで受講もできます。

¥3,000 / 1.5h 程度

*少人数でのレッスンは松本市内教室、横西産婦人科さんで開催しています。

タッチケア教室のご案内

現在オンラインで開催中。
11月からは 対面教室を
再開します!!

ママと赤ちゃんの
♡♡♡

マタニティ
から始める
タッチケア

ふれるという
コミュニケーション

産後
産まれてすぐの
個別レッスン



1歳～学童期の
キッズタッチケア

▶ タッチケア教室のお申し込みはこちら ◀



ホームページはこちら
<https://snowdrop-oyako.jimdofree.com/>



タッチケアサロン snow drop
↑↑ライン登録はこちら
お気軽にお問い合わせください。

🔍 松本市 タッチケア で検索!