

くま鍼灸院

親子スキンタッチ教室



皆さんこんにちは！子育て中のお母さん、お父さんはお子さんの健康について気にかけていることが多くあるかと思います。

乳幼児の時期のお子さんは体の不調をうまく訴えることができません。病気にかかってから対処すると治るのに時間がかかったり、お母さんお父さんの不安も多く出てくるかもしれません。

そんなときに役立つのがスキンタッチ法です。

スキンタッチ法はご家庭でできる”ツボ健康法”です。

お母さん、お父さんがお子さんの身体をなでさすりながら元気度をチェックしておけば、丈夫で元気な子になります。

少しだけ調子が悪いのかな？だけど、病院へ連れて行くほどではないかも？という時にスキンタッチはきっとお役に立ちます。



スキンタッチって何？

スキンタッチは、ご家庭で出来る”ツボ健康法”です。

皮膚をなでたり、さする軽い刺激の健康法です。お子さんの健康管理・健康増資を目的に、小児はりアレンジしたものです。ご家庭でも手軽にできるように、スプーン・歯ブラシ・ドライヤーを利用します。

なぜ効くの？

1, ツボの刺激効果で、”こころ”と”からだ”を整えます。

ツボを刺激することにより、脳や内臓の働きを良くし、精神的・肉体的発育を促進します。

2, リラックス効果があります。

身体の表面を軽く刺激することで血流が良くなり、交感神経と副交感神経のバランスが整って自律神経が安定します。

オキシトシンの分泌が良くなり、リラックス効果があります。

何に効くの？

1, 小児の慢性疾患に効果があります。

かんの虫・中耳炎・喘息・アトピー性皮膚炎・夜尿症・便秘・食欲不振など小児の慢性疾患全般に効果が期待できますこれらの中で、特にスキンタッチが得意なのは、”かん虫”です。



かん虫って何？

子どもの成長過程でおこる”むずがり症状”です。夜泣き、乳吐き、不機嫌（キイキイ言う）、奇声、夜驚、嘔み付くなどのいわゆる小児神経症のことです。

かんの虫

子どもはすべての器官が未発達で発育の途中で、自律神経も安定していません。そして、心も白紙の状態、生活環境に敏感に反応します。不安定な生活環境や、自律神経のコントロールが不十分な時に”かんの虫”はおこります。ただし、これは発育の段階で、大なり小なりどのお子さんにも起こることで、「うちの子は・・・。」と悲観することはありません。むしろ、むずがりやすいおさんは、デリケートな反面、頭が良い傾向なので、才能を引き出してあげると将来が有望です。

疳の虫（かんのむし）特有の症状

～こんな時にはスキンタッチ！～

- ・目の白玉が青い
- ・鼻の下が赤い
- ・顔色が白い
- ・表情がこわばっている
- ・寝つきが悪い
- ・眉間に青筋
- ・頭の毛が立っている
- ・食欲がない
- ・眼を開けて寝る
- ・笑顔が少ない



幸せホルモンのオキシトシン

オキシトシンは、脳の下垂体後葉から分泌されるホルモンです。出産時や産後の授乳時、わが子と触れあっているときなどに多く分泌され、わが子やパートナーへの愛情を強める。

それと同時に”他者への攻撃性”を強める。たとえ夫であっても、育児に非協力的な人は”攻撃の対象”となる。

オキシトシンを”攻撃性”ではなく”愛情”を強める方向に働かせるには・・・。専門家によると

「育児で常にストレスを抱えがちな妻の状況に”寄り添い”の気持ちを示すこと」

子育ての分担も大切ですが、一人で頑張る母親たちのつらさを理解し、共感し、認めてあげること。

ママもパパも子どもも効果的にオキシトシンの分泌が高められる接し方”互いに目を合わせて” ”肌で触れあう”こと

直に触れあうと、オキシトシンは親にも子にもたくさん放出される。オキシトシンには、子育てがうまくいくようにママもパパも変えていく、不思議な力が備わっている。

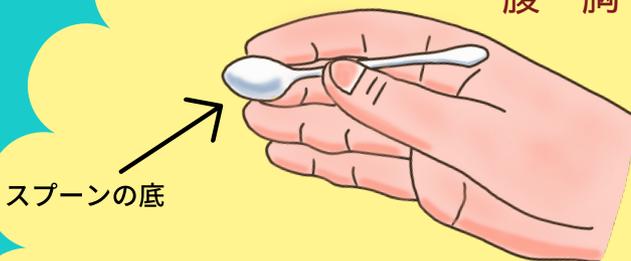
子育てに関われば関わるほど、ママだけでなくパパの身体にも放出され、家族みんなの絆を強めていく。



スキンタッチのやり方 ティースプーン

使用部位

腹・胸・背中・手・足



中指と親指でスプーンを軽くはさむ



1 スプーンを持った右手を上から下へなでさする

2 左手を上から下へなでさする

* なでさする時は手全体で肌を押しつけないように軽くなでさすってください

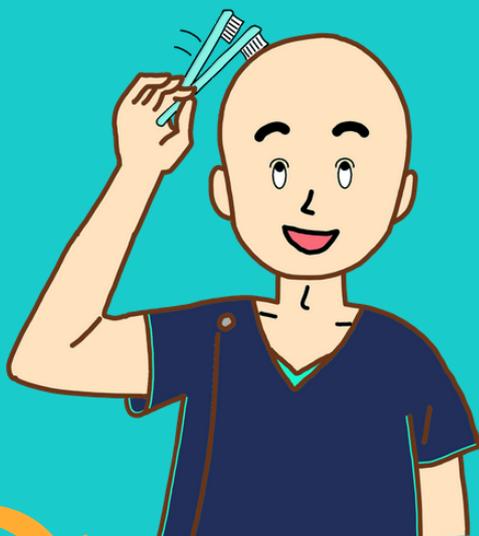
スキンタッチのやり方 歯ブラシ

使用部位
頭・こめかみ



1 親指と人差し指で軽く
はさむ

2 揺らすように
軽くたたきます



お子さんがいやがる時には無理に行わない



つり目がさがる、表情がやわらかくなる、みけんの青すじがうすくなるなどの改善が見られたら終了する

スキンタッチのやり方

ドライヤー

使用部位

首肩周り、お腹、ふくらはぎ、腰



- 1 ドライヤーを手に持ち、空いているほうの手でなでさすりながら、遠近を調整。手が熱くなってきたらドライヤーを遠ざける。

あたたかくて気持ちの良い温度がちょうどいいです。



※空いている手が温度センサーの役割をします



- 2 空いている手で温度を確かめながらドライヤーの遠近を調整する

スキンタッチのやり方（仰向き）

1

ティースプーン
でおへそを中心
に時計回りにな
でこする

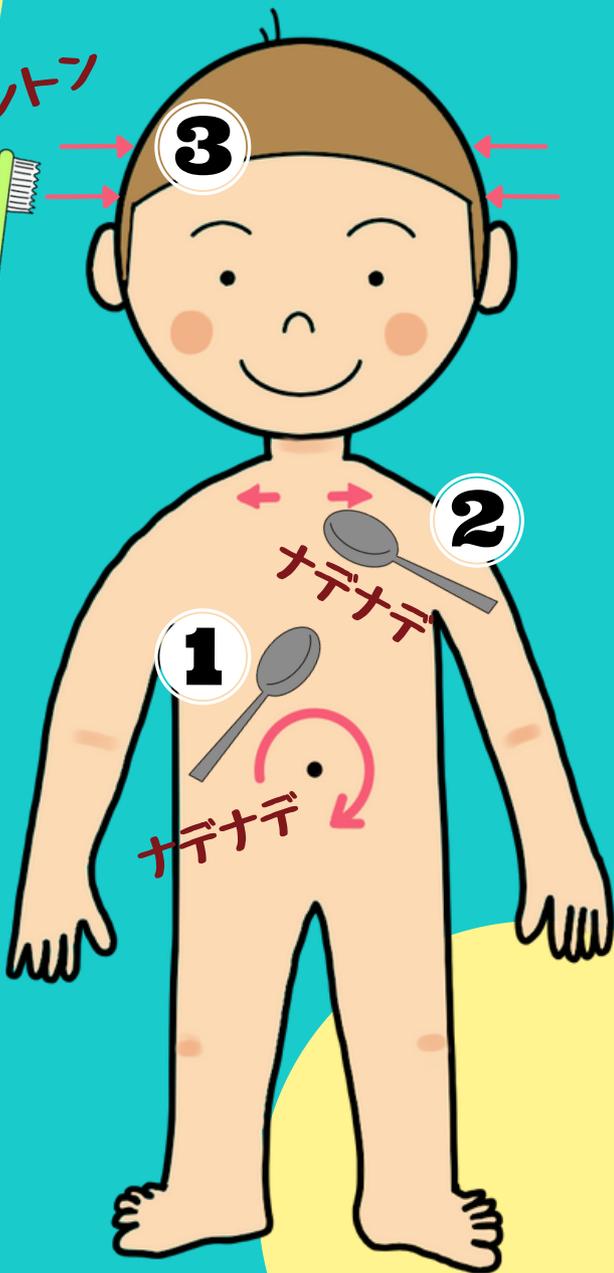
2

ティースプーン
で鎖骨に沿っ
て、胸をなでこ
する

3

歯ブラシであた
まのスキンタッ
チ！側頭部を中
心に軽くリズム
カルに

トントン

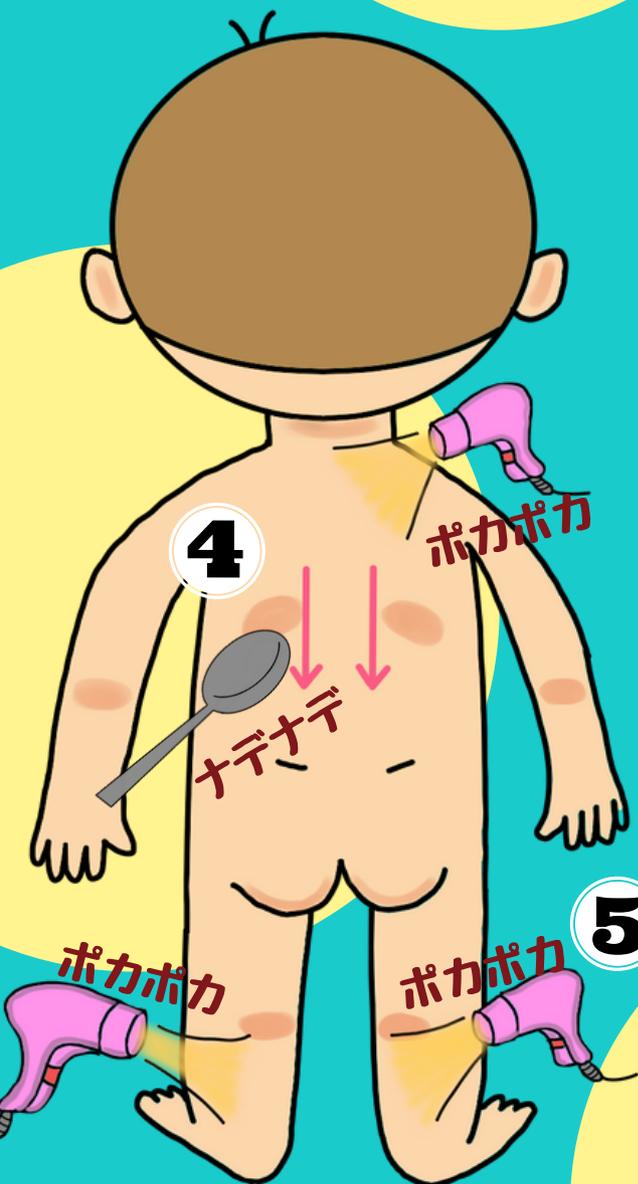


スキンタッチのやり方（うつ伏せ）

4

ティースプーンで背骨の両脇をスキンタッチ！上から下へ、軽く軽く、肌がほんのりしっとりするまで

4



5

ドライヤーを使ってふくらはぎと首のつけ根をスキンタッチ！空いてる手で温度を感じて。熱く感じればドライヤーを肌から離します

5

※ 1～5の工程を5分程度で終わらせましょう。やりすぎは禁物。
時間は短くても毎日続けることが大切です！

スキンタッチー番外編ー



おなかの弱いお子さんは、おへそを中心にドライヤーでスキンタッチ！

温度・距離を調整して、じっくりゆっくりと温めるようにする

さあ、スキンタッチをはじめましょう！

お母さん・お父さんが、お子さんの身体をなでさすりながら元氣度をチェックしておけば、丈夫で元氣な子になります。また、「少しだけ調子が悪いのかな？」「だけど、病院に連れて行くほどではないかも？」という時にスキンタッチはきっとお役に立ちます。ぜひ、大好きなお母さん・お父さんがお子さんへスキンタッチをしてあげてください。



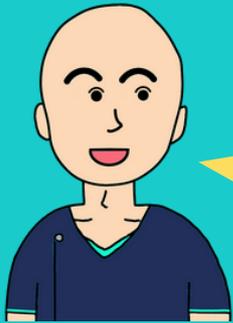
注意しましょう

お子さんと遊ぶ気持ちで機嫌を取りながら、話しかけながらスキンタッチ。

熱い！痛い！お子さんのいやがることはしない。スキンタッチは長く続けることが大切、お子さんいやがってできない時は無理に行わない。

やりすぎない！軽い刺激でもやりすぎるとお子さんが疲れることがある。

要注意！！



38度以上の熱、ひきつけ、けいれん、ひどい咳、グッタリしている、顔色（唇）が明らかにおかしい、呼吸がいつもと違う、目線が合わない、水分が取れない、会話ができない、などの時には、速やかにお医者さんの受診が必要です。

スキンタッチをつづけると・・・

- ・病気にかかりにくい体作りができます
- ・お子さんは両親との絆を感じて、安心することができます
- ・お子さんだけではなく、お母さんやお父さんにもオキシトシンが分泌され、親子の愛情を強めるだけでなく、親同士の絆も強めます。

すべてのお子さんが
健やかに育ちますように♪



くま鍼灸院

☎ 0265-32-1218