

平成 28 年度 すこやかメールマガジン 第 505 号【からだを痛めない抱っこの仕方】
8 月 10 日配信

みなさんこんにちは (^_^) /

お盆が近くなりましたね。地域によって様々風習の違いがあるかと思いますが、わたしが小さい頃、母の実家に帰ると、家の前でおじさんが火を焚いていて、「何してるの?」と聞いたら、「先祖の霊をお迎えするために『迎え火』をとっているんだよ」と教えてもらったことをこの時期いつも思い出します。家族でお墓参りに行こうと思います。

さて、小さいお子さんがいらっしゃる方は、この時期お出かけ先で抱っこする回数が普段より多くなるのではないのでしょうか。子どもが眠るとずっしりと重く感じ、大変だったことを思い出します。体の各所に負担がかかると、けんしょう炎や肩こり、腰痛などの原因にもなります。そんな負担を少しでも軽減する方法が新聞記事に掲載されていたので紹介します。(岩手日報 平成 28 年 7 月 8 日付)

理学療法士の岡田慎一郎さんによると、からだを痛めにくい抱っこのコツとして、抱え方と姿勢の工夫を挙げています。

○抱え方

- ①普通に手のひらで抱っこする。
 - ②赤ちゃんのお尻を手の甲で抱える形に変える。
 - ③抱く人の肩甲骨が開き、背中に適度な張りが出る。
 - ④この張りを保つのを意識しながら手首を返し、再び手のひらで抱える。
 - ⑤赤ちゃんの肩の辺りを支えている手も同様に、手の甲で抱えた後元に戻す。
- ※ずっと抱っこしていて、背中の適度な張りがなくなってきたら、手の甲で抱えた後、手首を返して抱っこし直す

○姿勢

- ①腰をそらさない。
 - ②骨盤と腰椎をまっすぐに保つようにする。
- ※着物を着て帯を巻くと、腰は反らず骨盤と腰椎がまっすぐな姿勢となる「和の姿勢」のイメージ

岡田さんは、古武術の身体運用を参考にした「古武術介護」を提案されていらっしゃる方で、「体の使い方を変えればこんなにつかれぬ」、「親子で身体いきいき古武術あそび」という著書なども出版されています。公式サイト「古武術介護の提唱者岡田慎一郎公式サイト」(<http://shinichiro-okada.com/>) もありますのでご覧ください。

我が家の子どもたちは、もう抱っこできるような年齢ではなく、試すことができませんので、小さいお子さんがいらっしゃる方はお試しになってみて、その結果をこのアドレスに

お寄せいただければ嬉しく思います。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索