



あのね

happy育児

令和7年3月1日号

足の感覚育て① 足遊び

赤ちゃんの発達には寝返り→ずりばい→はいはいへと進んでいきます。ずりばいは足の指を使います。足裏、足指にたくさん触れて、足の感覚を育てていきましょう。今回はあぐらの中で行う足遊びについてご紹介します。



背中からお尻までびったり密着
させることで赤ちゃんは安定します。

①赤ちゃんはお尻より膝が上にくるように、背中が丸まるような姿勢にします。



②足を見せるように遊びます。足裏を合わせたり、擦り合わせたりしてみましょう。



③足を見つけたら、手で持って遊び始めます。
手も足も感覚が入り、股関節の動きも良くなりますよ♪

来月は足裏のアーチづくりをご紹介します。モデルはかいりくん！来月も活躍してくれます♪

にかほ市ネウボラあのね
問合せ先 (金浦保健センター) ☎38-4200

