

# 《おうちで遊ぼう》vo2 ～子どもとふれあおう！～

## 「ほぐしあそび」

家庭で子どもと簡単にできるふれあい遊びです。

子どもを膝に座らせてゆっくりとした時間をすごしてみたいかがで  
しょうか…。

### （足裏タッチング）

子どもの足を触ってみてください。どこが温かくて、どこが冷たいですか？足の指、足の裏、足の甲、かかと、アキレス腱、足首など、くまなく触って、冷たいところはそっと包み込みようにして温めてあげて下さい。足が温まってくると、緊張がほぐれてきます。特に緊張している子は、眠たくなってくるので、睡眠前にも、効果的です。



足全体を触る



冷たい所を包み込む



### （足指刺激）

親指から順に、横や縦に開いてみましょう。力加減の目安は、子どもの表情です。強すぎると眉間にしわを寄せたり嫌がるなどの姿が見られる反面、ちょうどいいと気持ちよさそうな顔をします。子どもの緊張もほぐれてくるでしょう。



指を横に開く



指を縦に開く

### （アキレス腱伸ばし）

風邪をひきやすい子、鼻水が出やすい子、緊張しやすい子はアキレス腱が縮んでいることが多いものです。大人も一緒に息を吐きながら、ゆっくりアキレス腱を伸ばしてあげましょう。

触られると足を緊張させてしまう子の場合は、まず、足をブラブラと振って、力を抜かせてから、少しずつ行るのがよいでしょう。徐々に緊張がほぐれ、症状も改善されてくるでしょう。



手のひらで足を支え、甲を前に倒す



甲を後ろに倒す