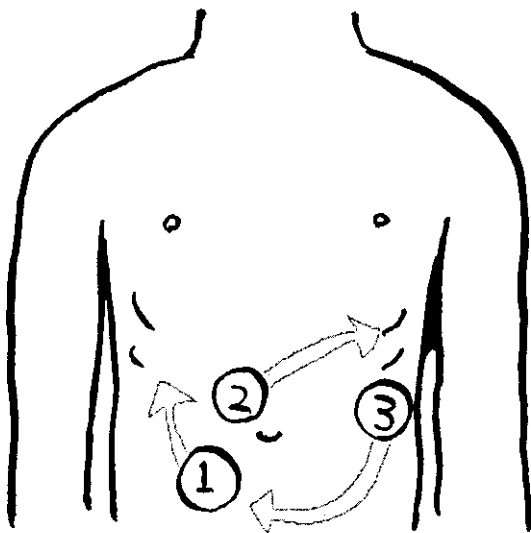


16 腸マッサージ入浴

子どもは汗をかきやすく、体温が上昇すると腸管の運動が活発になるため、やはり毎日の入浴は欠かせません。また便秘は自律神経のバランスが崩れて交感神経が優位の状態のときに起こりやすいため、血行をよくして自律神経のバランスを整える入浴は、非常に効果があります。

少しぬるめのお湯（38度程度）にできるだけゆっくりつかり、その際に次頁のマッサージを行ってみてください。子どもが飽きないようおもちゃを持ってお湯につかるのもオススメです。少しくらい位置がずれてもいいのでお腹を触り、親子でスキンシップしながらお腹を優しくマッサージしてみましょう。





- ①下腹部の右下から骨盤に沿って上に上がる。
- ②へそのやや右上から左わき腹に移動する。
- ③左わき腹から骨盤の内側に沿って下がる。恥骨の上あたりまでいったら1周。これを2～3周行う。