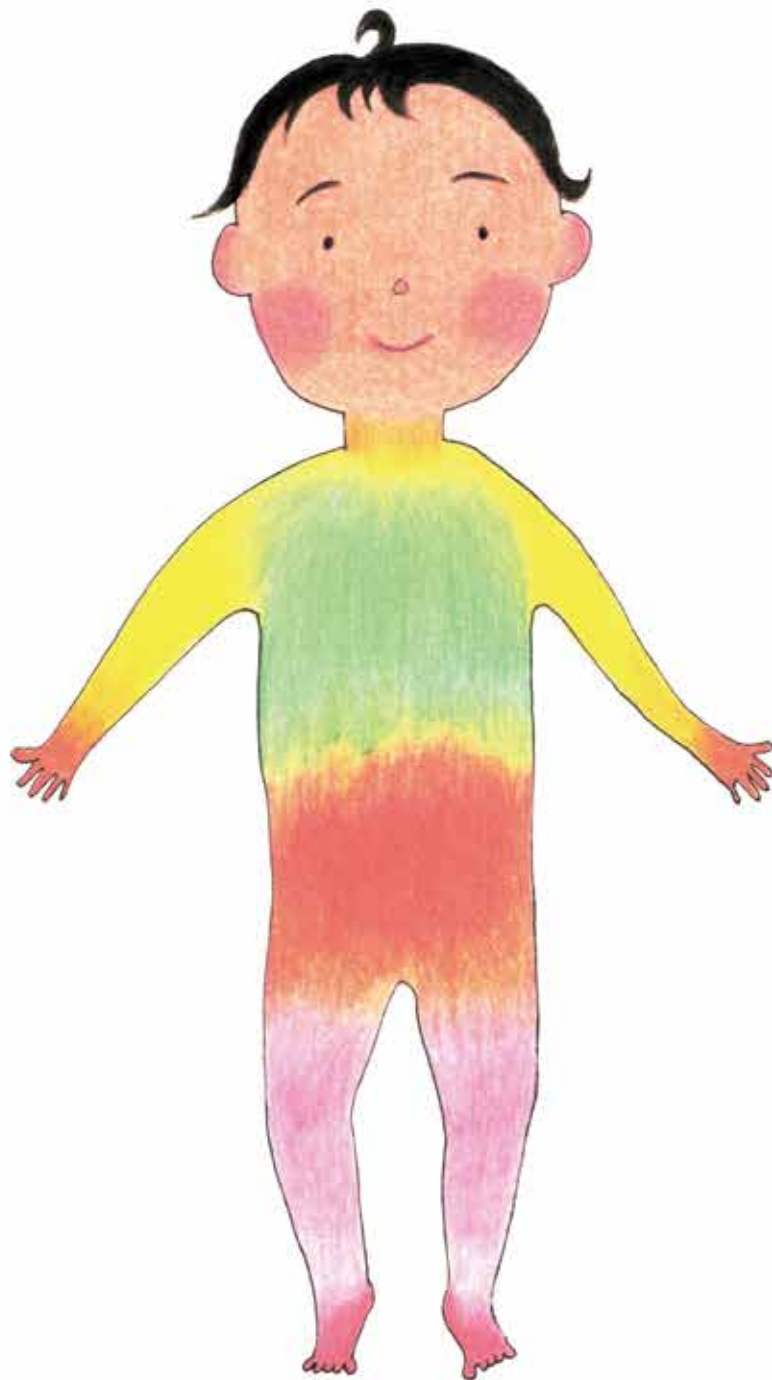


10BHS

Body Harmonizing Support



びーえいちえす きほんの10

町村 純子



×

HABILIS



10BHSのパンフレットは飛騨市のホームページまたは特設サイト（二次元コード）よりダウンロードできます。飛騨市のホームページでは動画も視聴できます。（動画提供元：飛騨市公式チャンネル「ふらっと・人生まると発達応援サイト」(YouTube)）

©町村純子×NPO法人はびりす

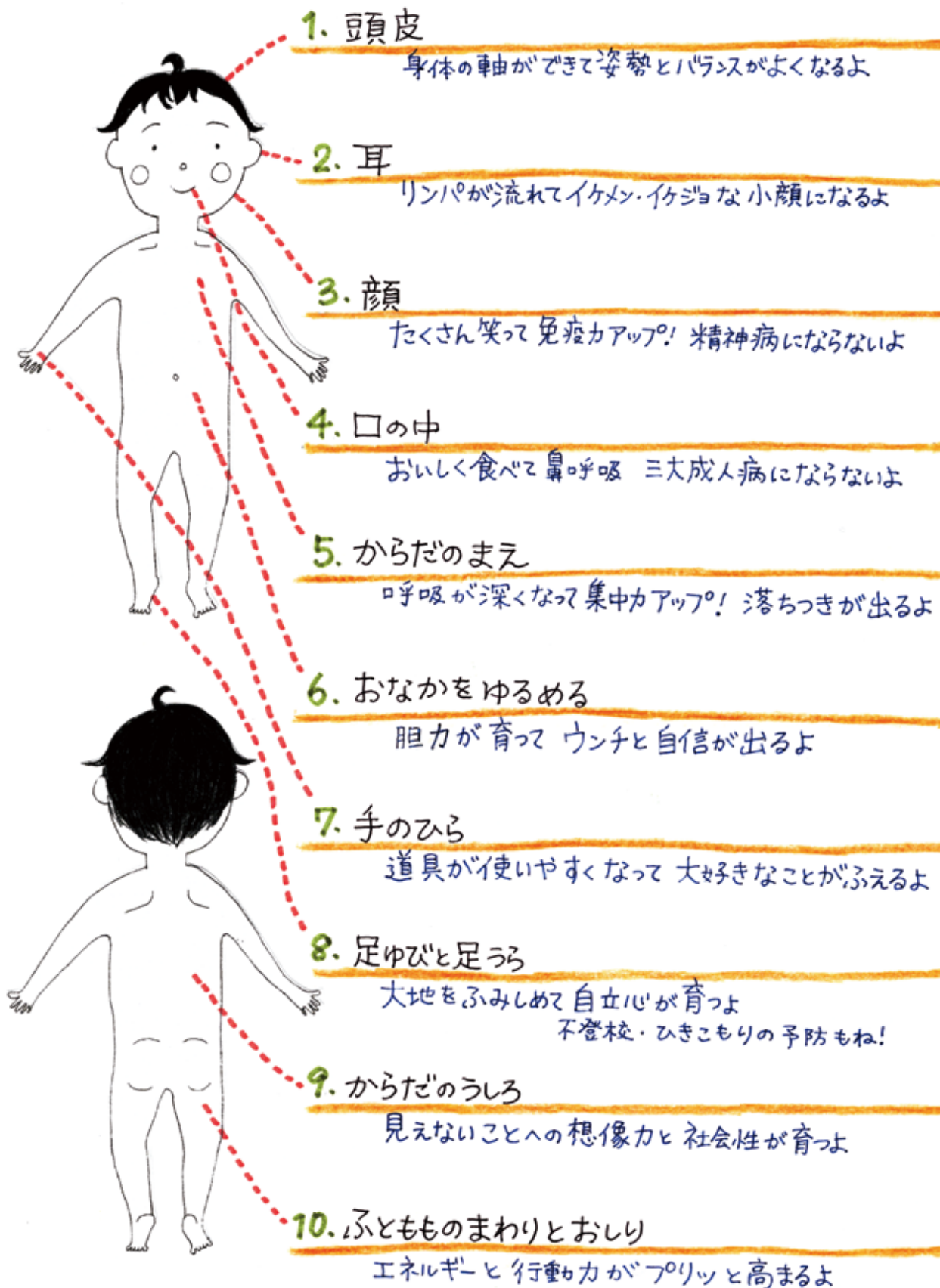


飛騨市



特設サイト

10BHS 育ちの10ポイント





とうひ 頭皮 [手]

右の二次元コードから10BHS
の動画が視聴できます。(動画
提供元: 飛騨市公式チャンネル
「ふらっと・人生まるごと発達
応援サイト」)



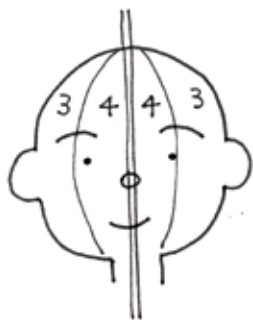
人形をモデル
にした動画



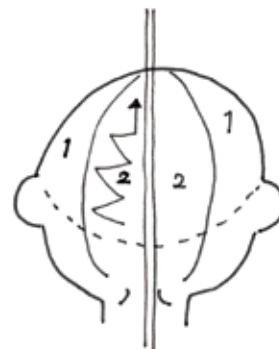
ひとをモデル
にした動画

ゆびのはらで
やわらかく
下から上 → 中央へ

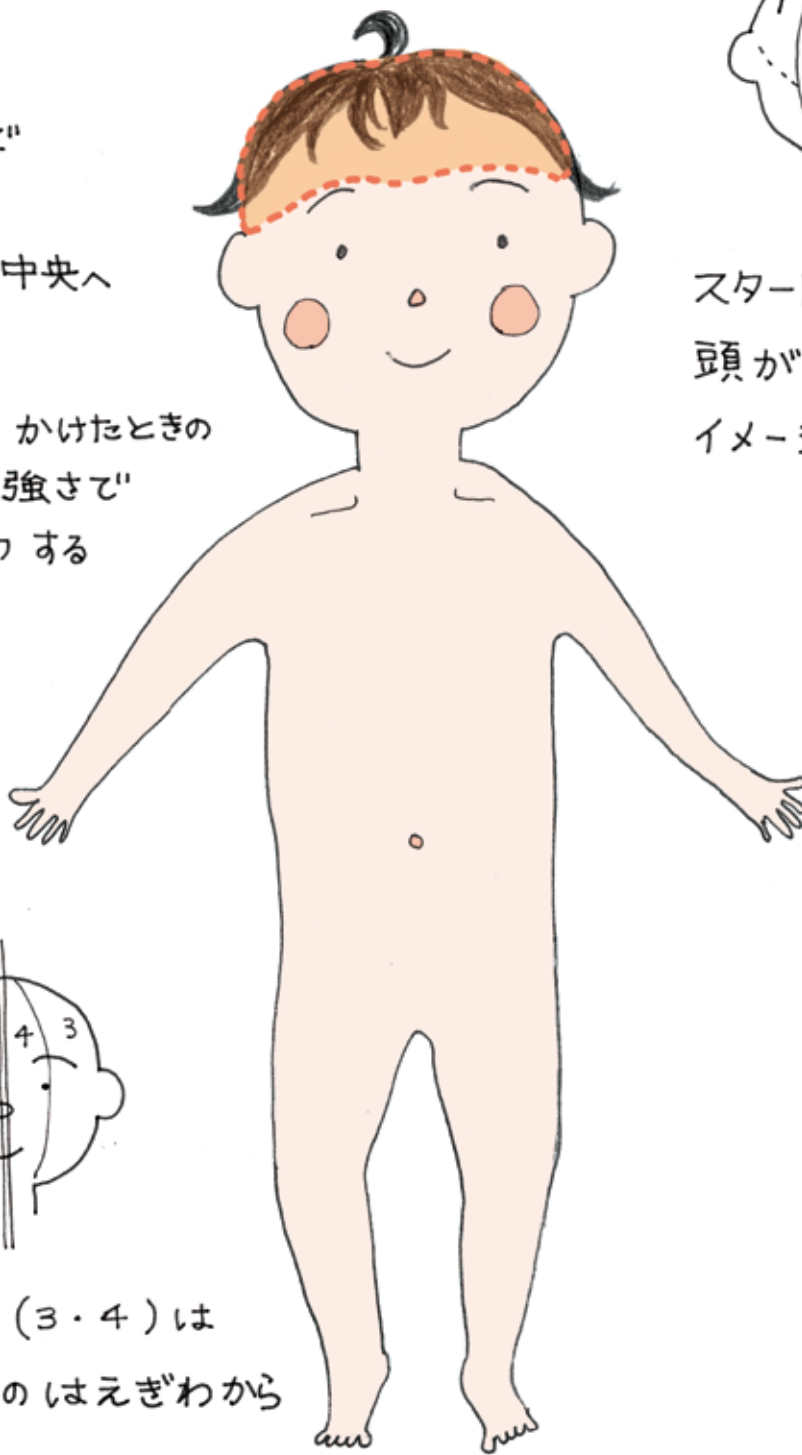
ドライヤーをかけたときの
手のような 強さで
サワサワする



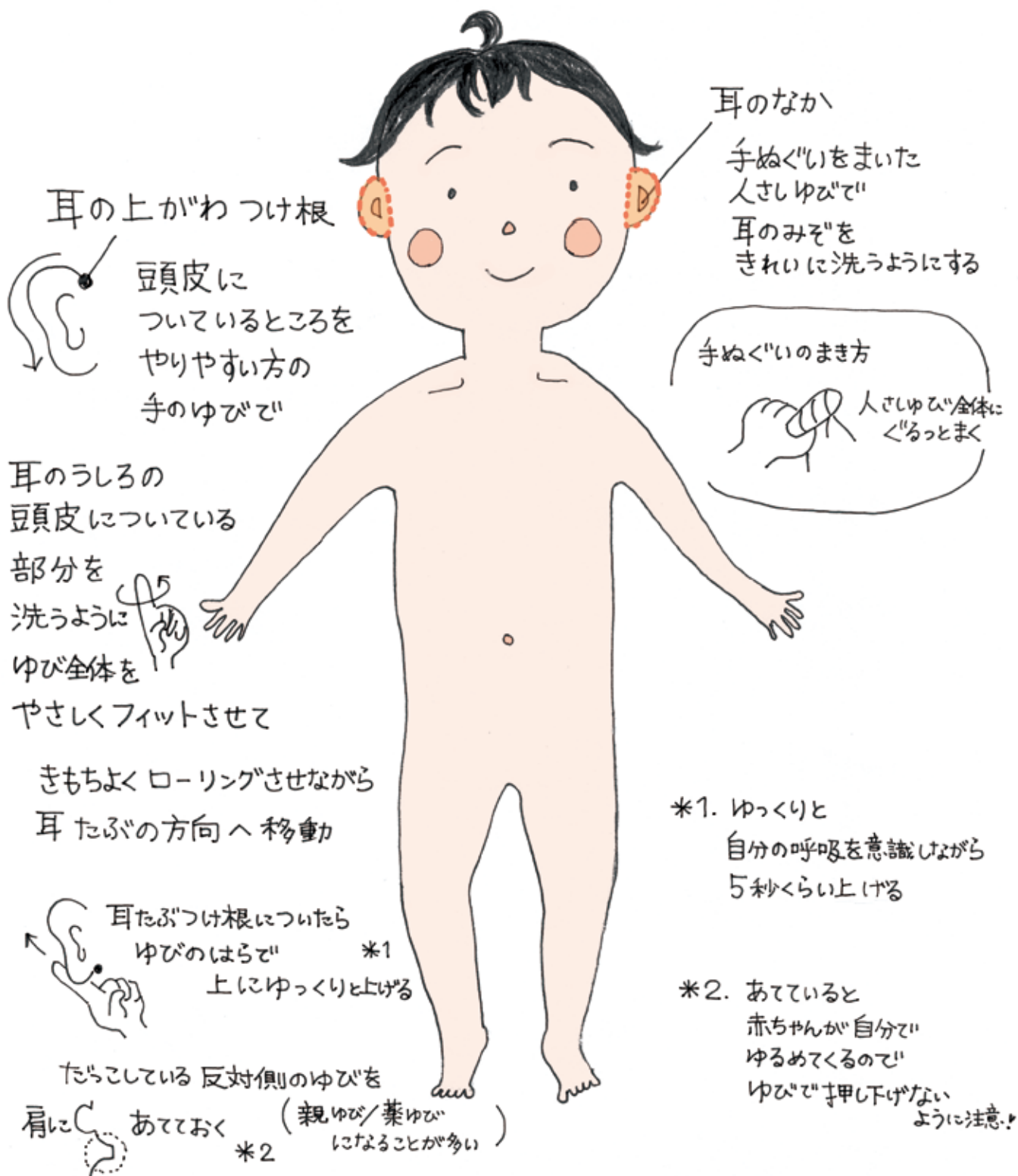
横から前 (3・4) は
かみの毛のはえぎわから
中央にむかって



スタートの位置は
頭がい骨の形を
イメージして (1・2)



② 耳・耳のなか〔手・てぬぐい〕



3 顔〔手〕

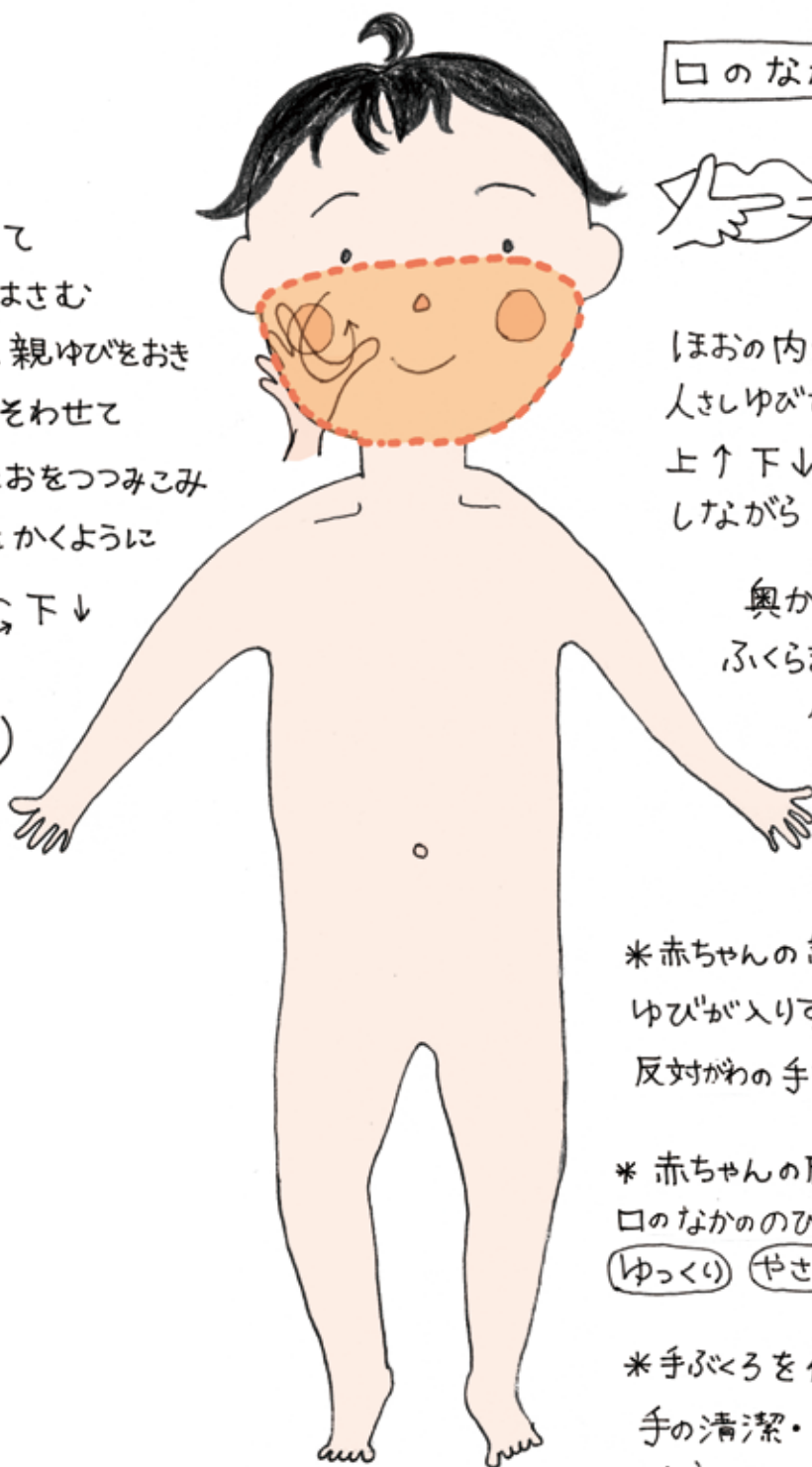


4 口のなか〔手〕



顔

ピース✌️して
下から耳をはさむ
小鼻の横に親ゆびをおき
ほおの骨にそわせて
手のひらでほおをつみこみ
やさしく円をかくように
上↑外↶下↓
をくり返す
(5回くらい)



口のなか

ほおにそって
口角から横に
人さしゆびを入れる

ほおの内かわを
人さしゆびで奥から大きく
上↑下↓とジグザグ
しながら口角までくる

奥からほおを
ふくらませるようにして
外にひろげる



* 赤ちゃんの急な重かきで
ゆびが入りすぎないように、
反対がわの手をつねにそえておく

* 赤ちゃんの反応を見ながら
口のなかののびを感じて
ゆっくり やさしく 重かす

* 手ぶくろを使わない場合は
手の清潔・つめの長さに
注意する

5

からだのまえ

[ハンドタオル・フェイスタオル]



① 耳のうしろから
頭がい骨のかたちの
下側にそって 首のうしろの
くぼみまで" タオル" サッサ

② 首から 耳の下まで"



③ 下あご内側から
中央すこしこえるまで"



④ 鎖骨の中央から外側へ
鎖骨をとおってわきへ下りる



おすすめのタオルの大きさ

ハンカチタオル 20×20 くらい
cm cm

ハンドタオル 34×34 くらい
cm cm

フェイスタオル 34×84 くらい
cm cm



赤ちゃんなら
ハンカチタオルくらい

タオルの折りたたみ時ちかた

ハンカチ・ハンド なら
2回 折りたたんで"

さらに半分に
折りたたむ



フェイスなら

4回 折りたたむ

折りたたんだ"谷"に人さしゆび
親ゆびと中ゆびで持つ



タオルのうごかしかた

手首をつかってよこにふったり
たてにふったりする

♡ タオルの面が 皮ふに
ふれるか ふれないか ていどこ

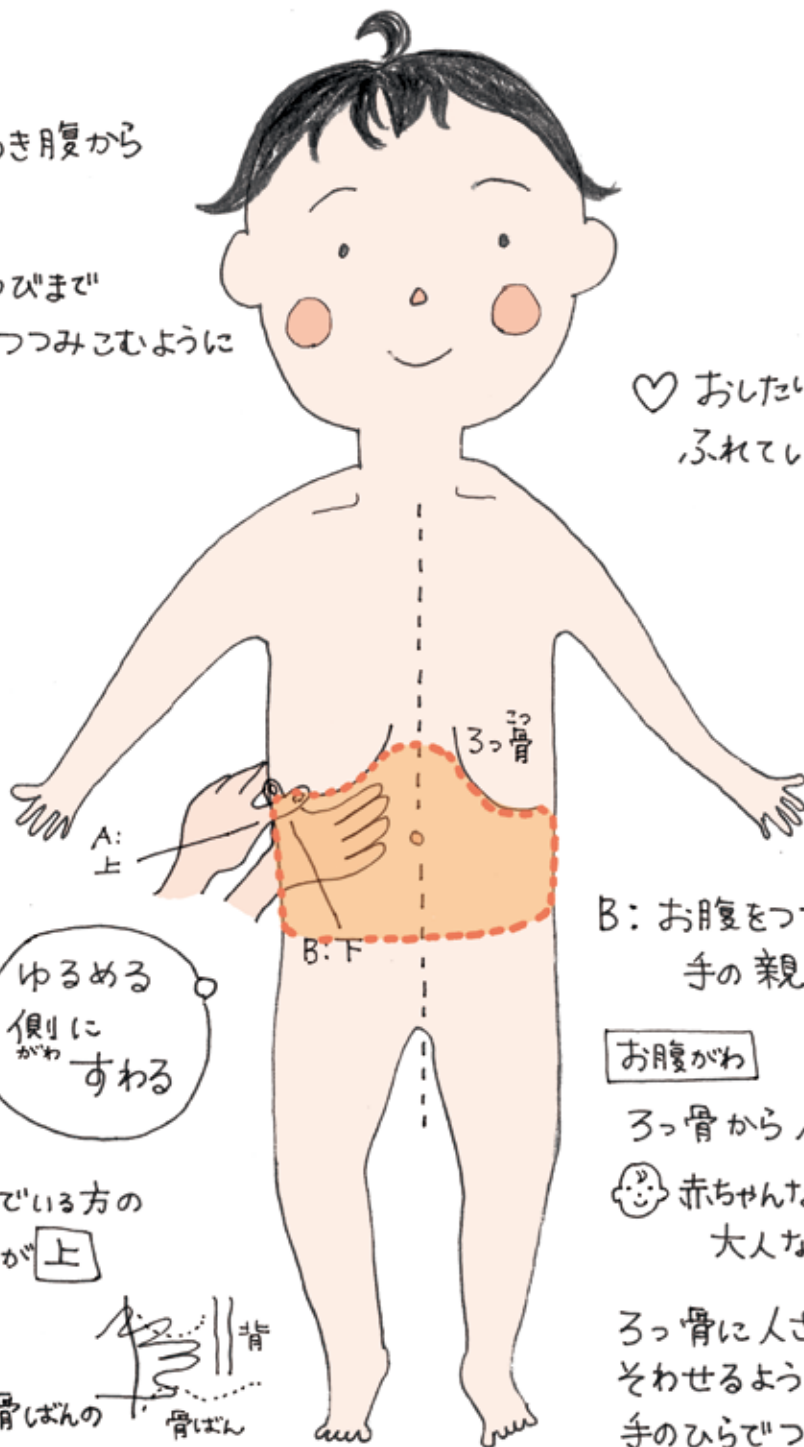
♡ タオルを押しつけずよいよう
タオルのやわらかさをつかって
きもちよくなでる

6 おなかをゆるめる〔手〕



ろっ骨の下、わき腹から
背中にかけて
手のひらからゆびまで
全体を使ってつつみこむように
ふれる

♡ おしたり ゆらしたりせず
ふれているだけ



ゆるめる
側に
がわ
すわる

A: 背中をつんでいる方の
手の親ゆびが **上**

背中がわ

中ゆびをろっ骨と骨ばんの
間にあて、手のひらでつつみこむ

B: お腹をつんでいる方の
手の親ゆびが **下**

お腹がわ

ろっ骨から人さしゆびの距離は

赤ちゃんならゆび半分くらい下
大人ならゆび一本

ろっ骨に人さしゆびを
そわせるようにあて、
手のひらでつつみこむ

7 手のひら〔手〕



8 足ゆびと足うら 〔小さい歯ブラシ〕



手のひら

こどもの手のひらを上にしておとなの*利き手ではない方の
(*非利き手) 手にのせる

利き手の親ゆびを
こどもの手のひらの中央におく
親ゆびを支点に非利き手で
まるくつつみこむ

おまんじゅうの
あんこをつむような
イメージ♡



足ゆび (小さい歯ブラシ)

えんぴつを持つように
歯ブラシを持つ



洗うようなイメージで
ゆびの間をこまかくやさしく
ブラッシングするように歯ブラシの
毛をあてる

全部のゆびの間をやる

つめのはえぎわを横に流れるように
こまかく ブラッシングするように
やさしく 歯ブラシの毛をあてる

足うら

ゆびのつけねに



小ゆびがわから親ゆびがわに
むかってやさしくくるくる
歯ブラシの毛をあてる

かかと全体に

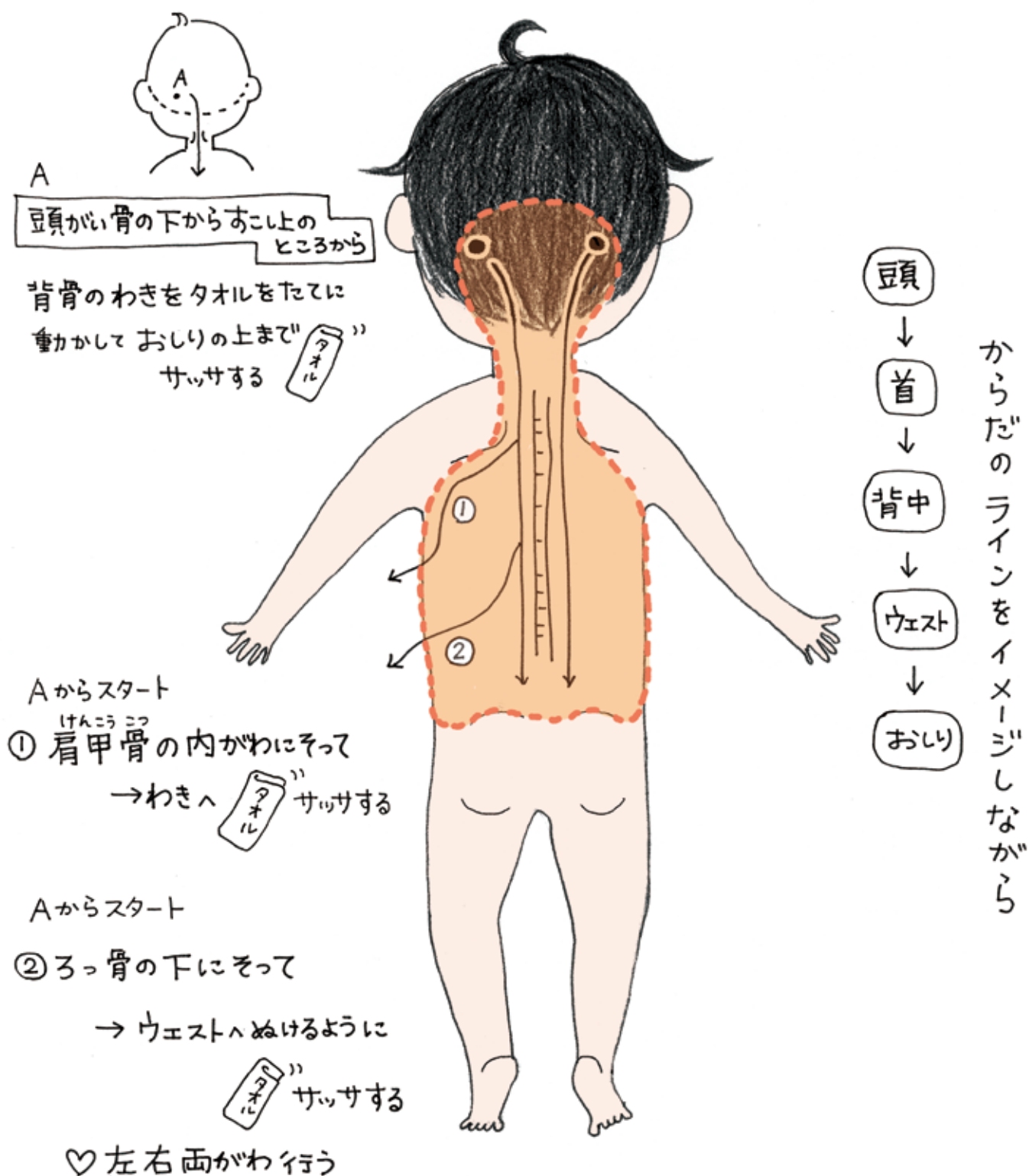
歯ブラシの毛をあて
くるくるまわす



こどもの
足がわに
すわる

9 からだのうしろ

[ハンドタオル・フェイスタオル]



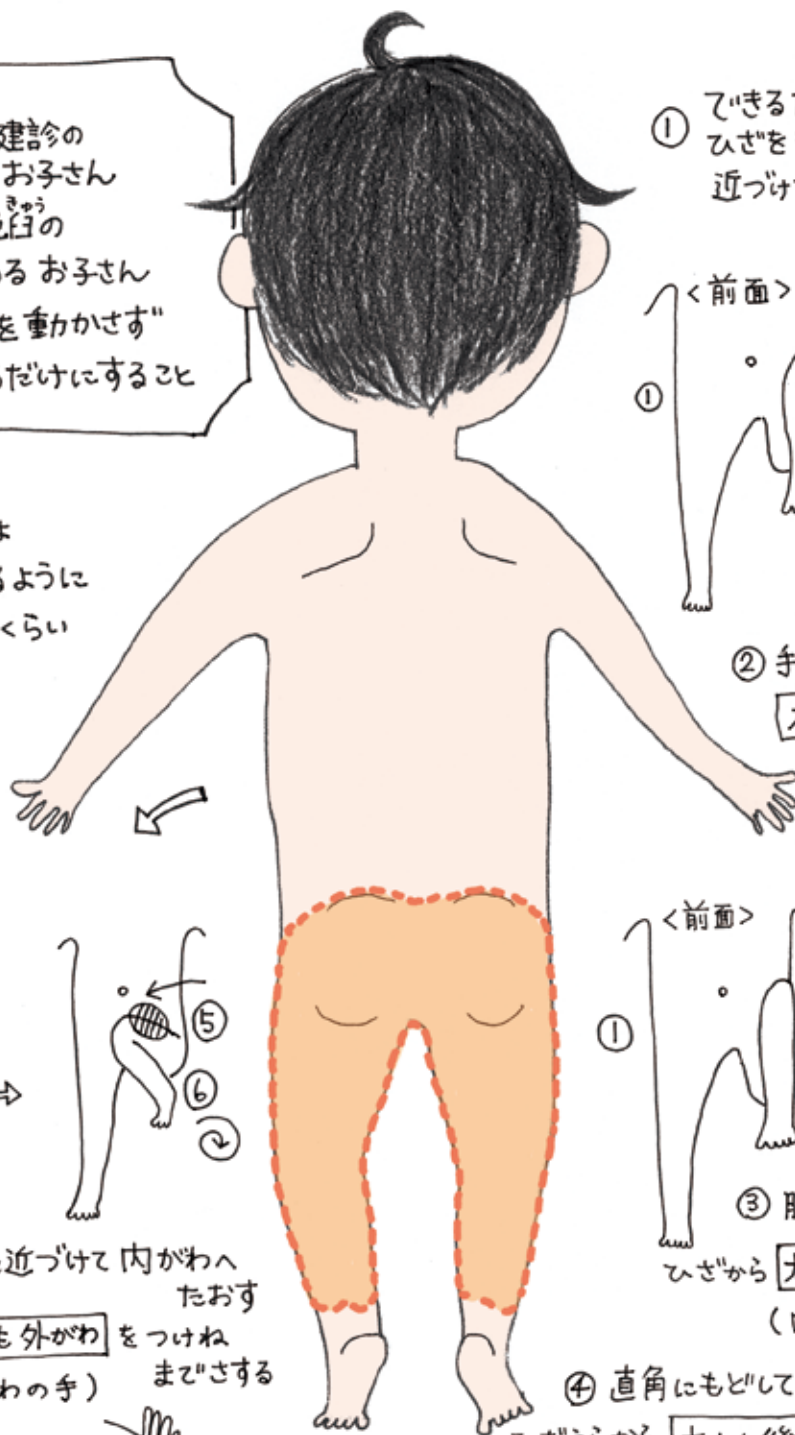
70 ふともものまわりとおしり〔手〕



禁

- ・ 3・4ヶ月児健診の
すんでいないお子さん
- ・ 股関節脱臼の
おそれのあるお子さん
は股関節を重くかさず
さすだけにすること

♡ さすときは
深く呼吸をするように
ゆっくりと2回くらい



- ① ていできるだけまっすぐ
ひざをまげて胸にいちど
近づけて、直角までもどす



- ② 手のひらをつかって ひざから
太もも前がわ つけね
(外がわの手) までさする

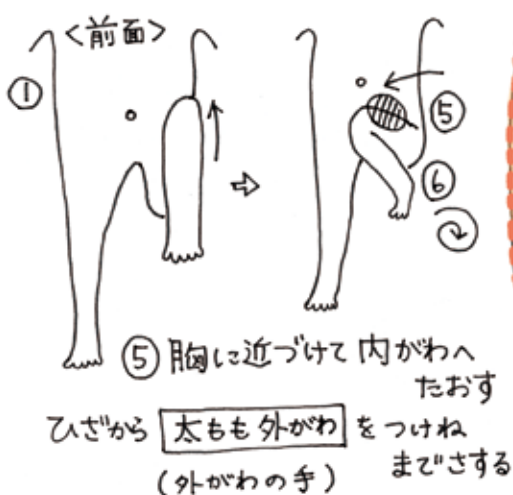


- ③ 胸に近づけて外へ開く
ひざから 太もも内がわ をつけね
(内がわの手) までさする



- ④ 直角にもどして
ひざうらから 太もも後ろがわを
(外がわの手) つけねまでさする

“ちょうどいい”手で



- ⑥ おしりに手のひらを
やさしく押しあてて
くるくるまわす

