



おいらいについては
右のQRで
見てね

おいらい新生児

おいらいが立って歩くまでの
小さいけど大事なプロセス知っててや



うつぶせゲットで、世界が変わる

なにこれ？何も見えない
頭もちあげてみよう



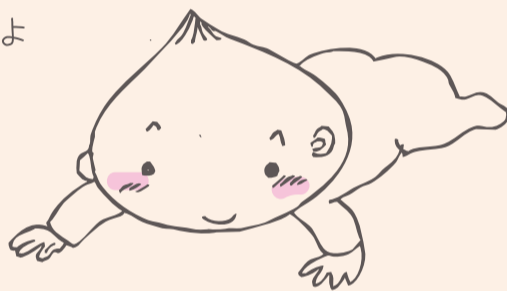
まずは
少し持ち上げて 左向いてみた



次に、右向いてみた



いろんなことやってたら
頭があげられるようになったよ
一日二日でできるもんじゃ
ないけどな



そしたらね。見える世界がちがったんだ
今までは上と横しか見えなかったからね
まだ慣れないから
すぐに疲れるけど まあ、そのうち
楽にできるようになる気がする

試行錯誤の連続

頭を持ち上げるというより
胸のあたりから伸ばしてみたら
頭を持ち上げやすくなったんだ



新生児の時期は背骨を「曲げる」という筋が主に働いていましたが、うつぶせができる頃からは「伸びる」という筋が高められてきます。うつ伏せで伸びる経験をしていくと背骨はCカーブから大人のS字カーブになっていきます。S字カーブになぜなるのかというと、人は2足歩行をするからです。小さな足の裏で立って歩こうとすると、背骨のS字の湾曲は必須になります。ちなみに、4足歩行だけ時々2足歩行をするおさるさんの背骨はC字カーブだとか。話はややこしくなりましたが、座骨に体重を乗せて座ったり、足の裏で立って歩くためには必要なカーブなんですね。そういう意味でも、うつぶせの姿勢（伏臥位）をしっかりやりきっておくことは必要なかもしれません。

■うつぶせの姿勢は、呼吸の機能も高めます。胸に体重が乗った状態で呼吸をしようと思うと、腹圧が必要になります。人は何か頑張ろうとするとき、「うっ！」と息を止めることがありますよね。その状態は「腹圧を高める」ことをしている時ですが、その「うっ！！」は、その後食事をする時に口を閉じたりする力にもつながります。

■自分の体重の割合からすると重い頭を持ち上げる練習は、背骨や骨盤や股関節も総動員してバランスをつかんでいきます。ということは、カラダ全体を育てる大事な姿勢だということでもあります。

■うつぶせが好きな赤ちゃんもいれば、あまり好きではない赤ちゃんもいます。周りが「うつぶせをたっぷりしてほしい」と願っても、赤ちゃんも一人の人間。自分の意志があるので、親の思うようにはしてくれません。でも、ちょっとゲーム感覚ならやってくれるかも。少し大きくなったお子さんでも、トンネルなどぐる遊びを提案してみると、いつでも経験できますよ。