

子どもたちとパパママたちのためのちょっとイイ話

おとのにじ通信

心に太陽を くちびるに歌を♪

<http://otononiji.blog.fc2.com/blog-entry-9.html>

アーカイブ版

初版 2016. 10. 10 発行

音育ひろば♪うぽぽ

有田 和代

こどもの脳は肌にある！ その1



～やさしいタッチでスイッチオン♪～



全身を覆っている皮膚ってどこが始まりでどこが終わりだか考えたことがありますか？

そう 皮膚には始まりも終わりもなく まるでドーナツの表面のように 口と肛門を境に内側は『粘膜』 外側が『肌』という形で継ぎ目なくつながっています。

つまり、**肌は全ての臓器とつながってる**というわけです！ ということは…

肌への刺激は実はとてもダイレクトに内臓に伝わっているのです。

わたし達の仲間である哺乳類の動物たちの出産シーンを見たことがありますか？

生まれた直後お母さんは必ず赤ちゃんの全身を丁寧になめまくりますよね！

あれはなめることできれいにする他に とても大切な意味を持っています。

内側とつながっている肌をしっかり刺激をして内臓機能や免疫システム、成長ホルモンが正常に働くためのスイッチを入れているのです。

同じ哺乳類である人間ももちろん同じ。マッサージやふれあい遊び等のスキンシップは人間が健康に成長していくためには欠かせないものなのです。

しかも、このスキンシップがもたらす効果は体の健康だけにとどまらず、別名「**愛情ホルモン**」と呼ばれる『**オキシトシン**』というホルモンが多量に分泌されることが分かっています。

オキシトシンは **情緒が安定する・コミュニケーション能力が高まる・集中力がつく・前向きな気持ちになり不安が減る・人への愛着が高まる…**などなど、人が人間として生きていく上で大事な基礎となる力を授けてくれ、しかも**触られる子どもだけでなく触っている大人(多くはお母さんですね)にも同様に分泌される**のだそうです。

こんな奇跡のような素晴らしい機能がせっかく与えられているわたし達！子育て中の今こそオキシトシン大放出といきましょう！(笑)

うぽぽでもいろんなふれあい遊びを紹介しながらお家でもより質の高いスキンシップができるようお手伝いしてきます!(^^)!

みんなで楽しく やさしいタッチでカラダとココロにスイッチオン♪