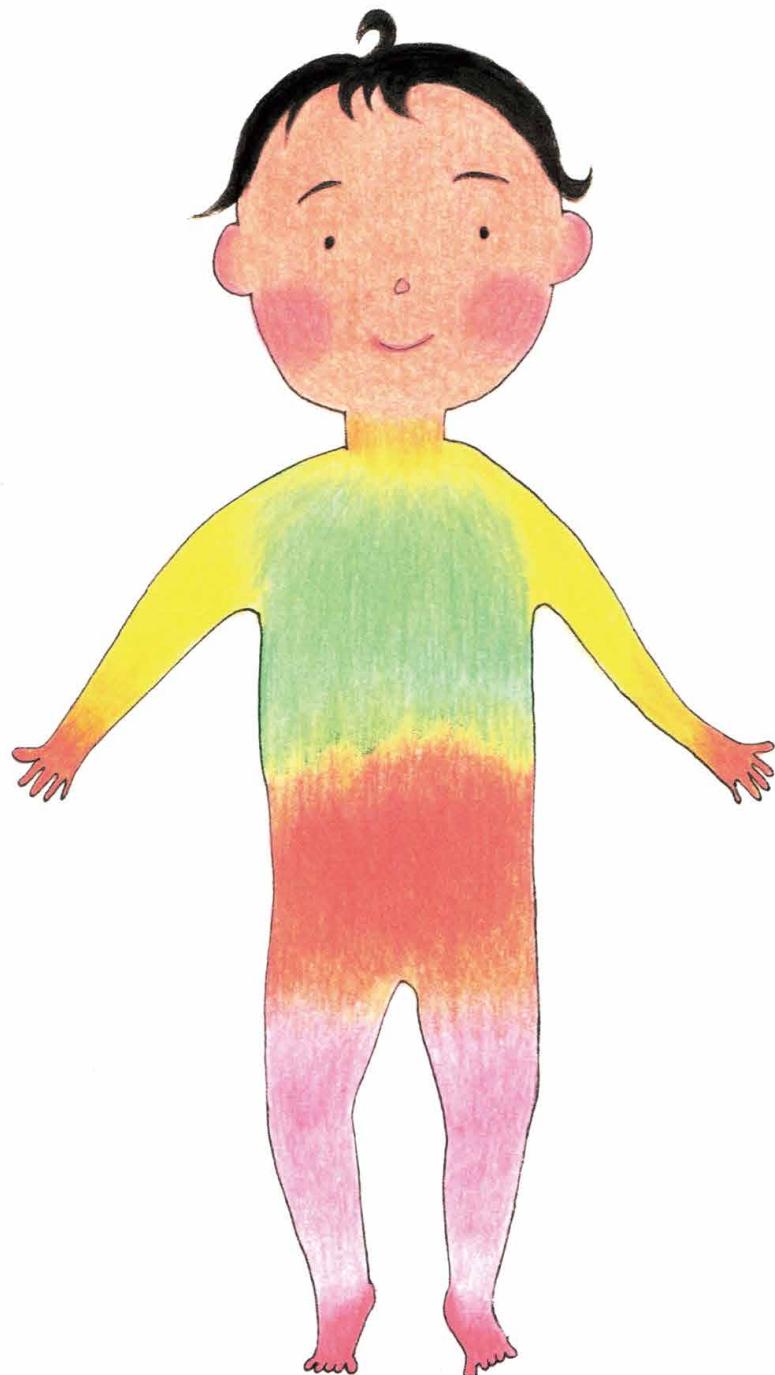


# 10 BHS

Body Harmonizing Support



ひーえいいちえす 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・人生まるごと発達応援サイト」（YouTube））

©町村純子×NPO法人はびりす

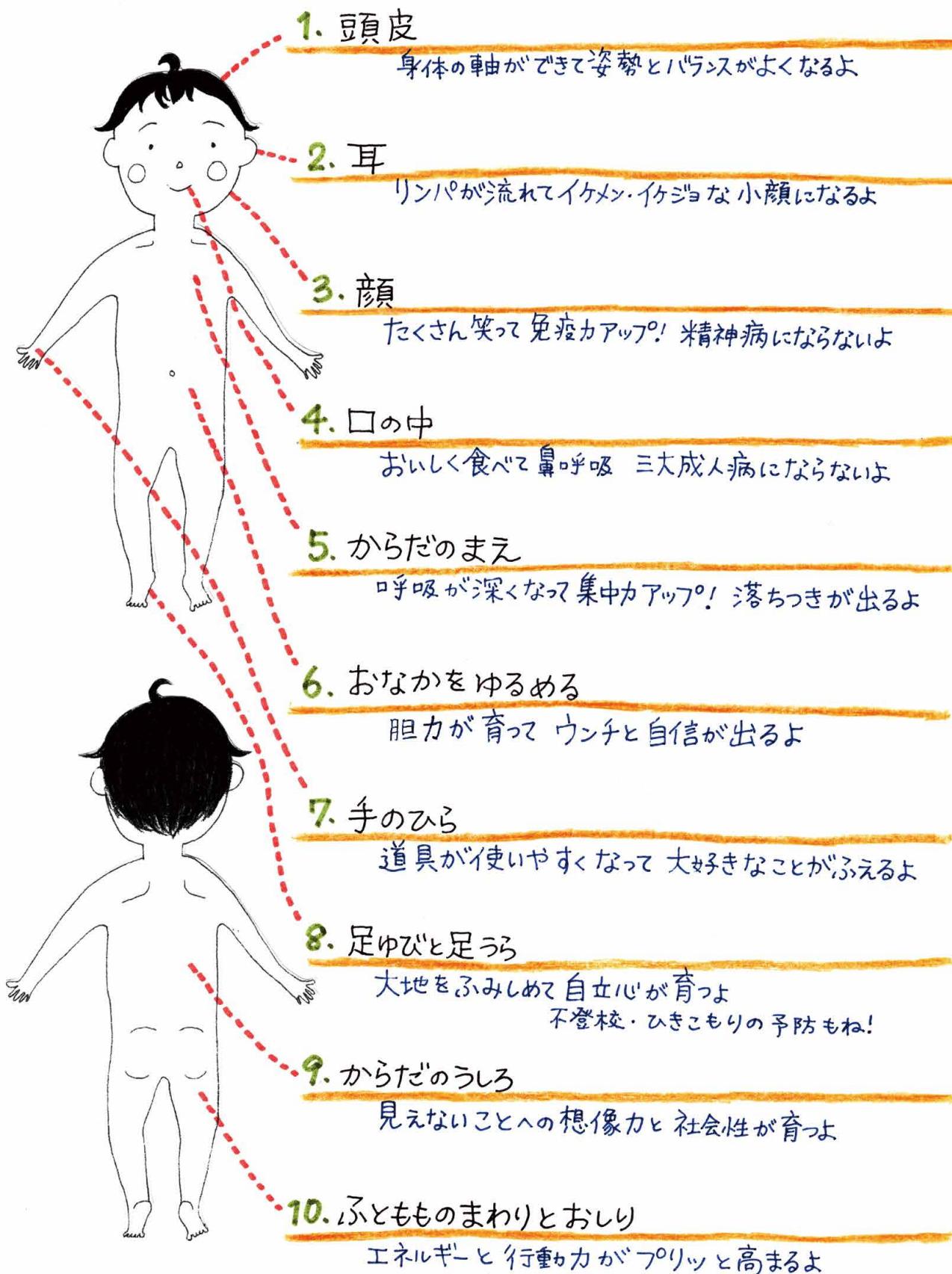


飛騨市



特設サイト

# 10 BHS 育ちの10ポイント



1

# 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」)

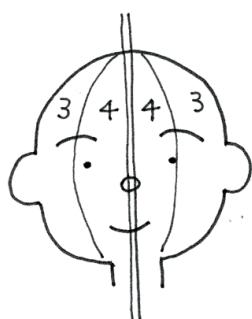


人形をモデルにした動画

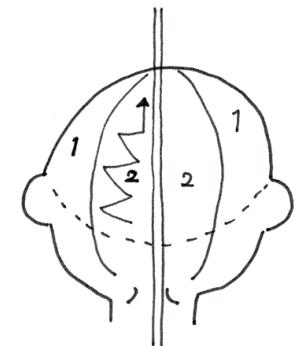
ひとをモデルにした動画

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 強さて  
サワサワ する

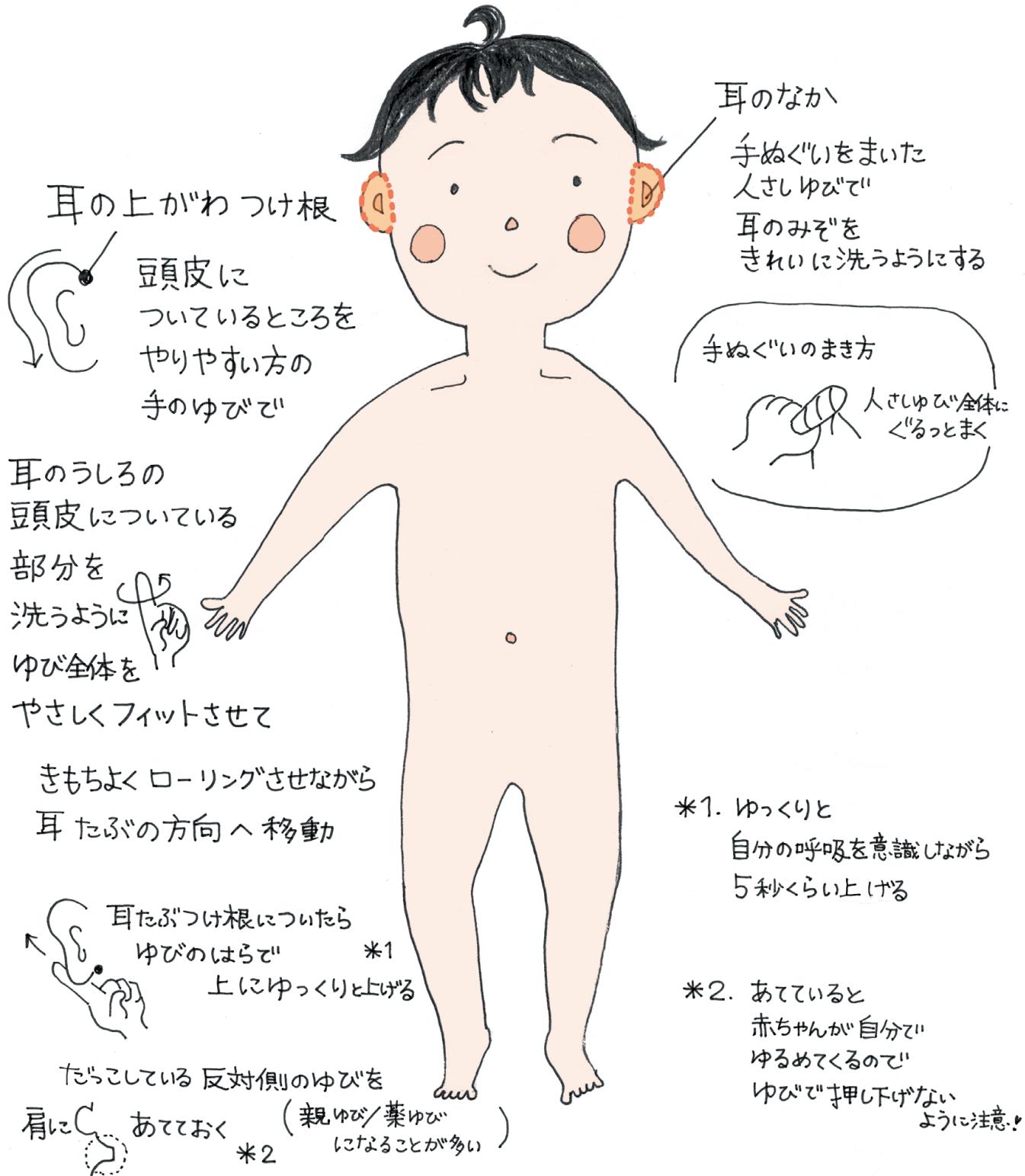


横から前(3・4)は  
かみのものはえぎわから  
中央にむかって



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]

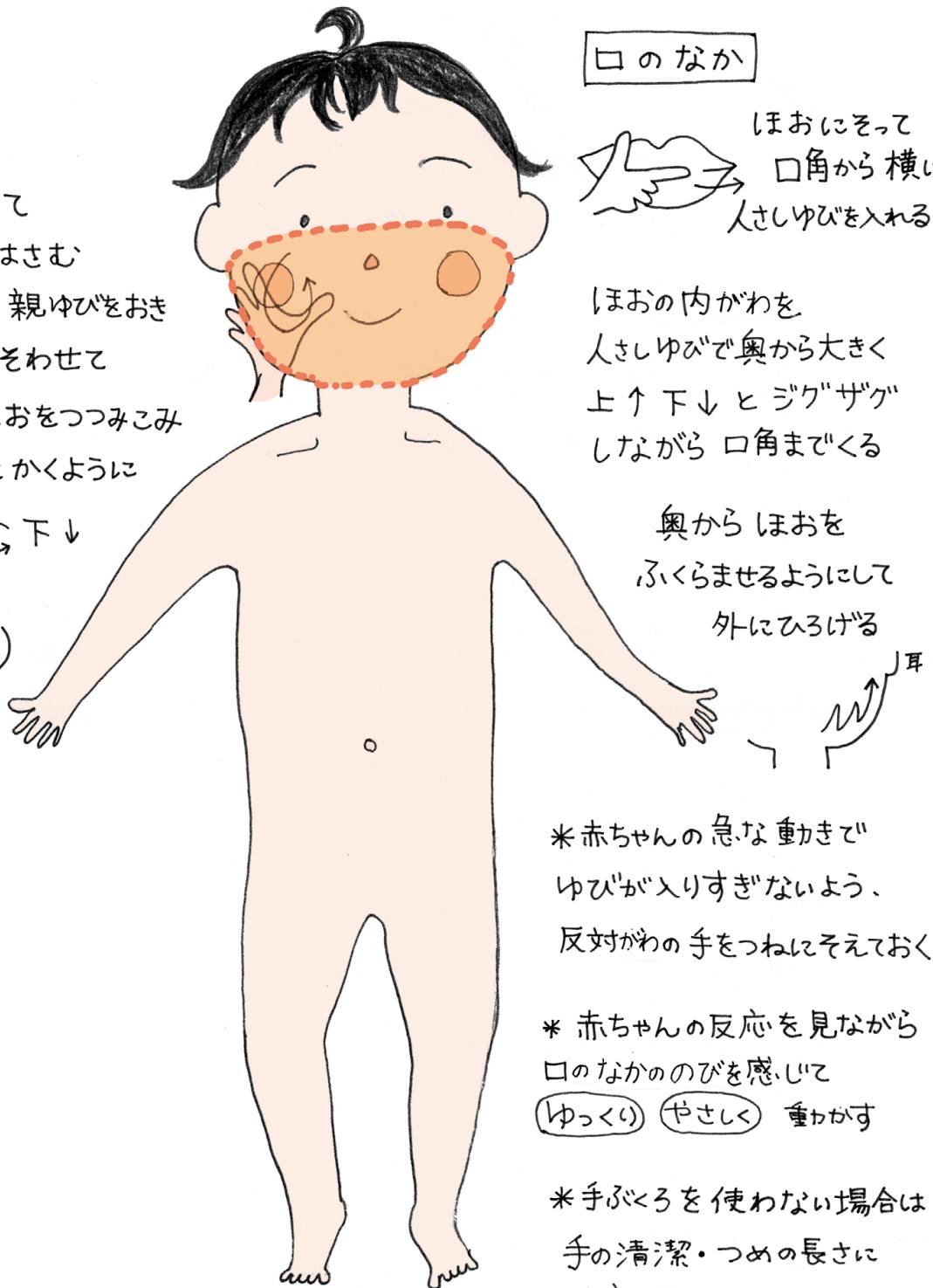


## ④ 口のなか [手]



### 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

ほおの内がわを  
人さしゆびで奥から大きく  
上↑下↓ヒジグ"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

\*赤ちゃんの急な動きで  
ゆびが"入りすぎ"ないよう、  
反対がわの手をつねにそえておく

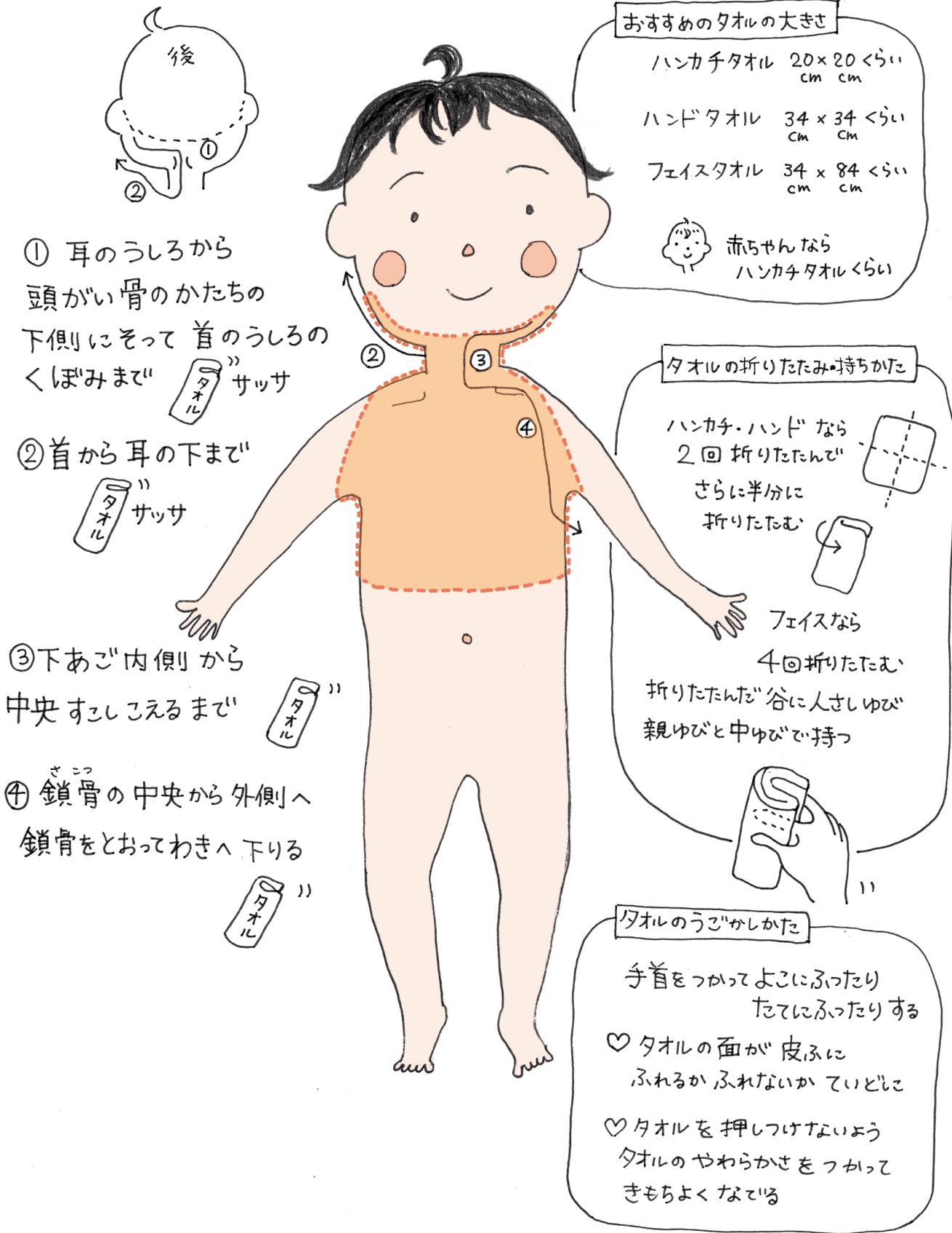
\*赤ちゃんの反応を見ながら  
口のなかのゆびを感じて  
ゆっくり やさしく 重かがす

\*手ふ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]

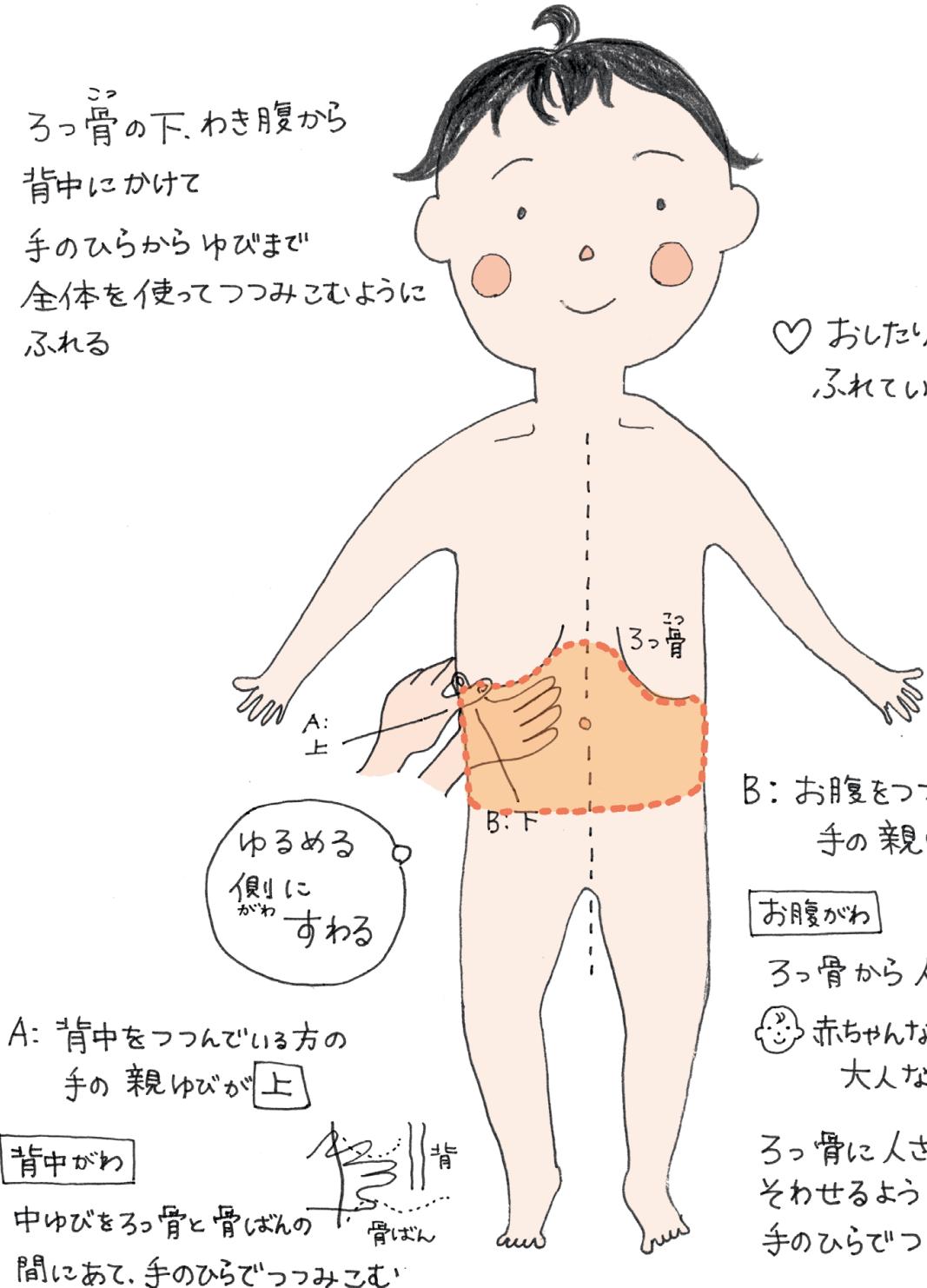


# 6 おなかをゆるめる [手]



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

♡おしゃりゆらしたりせず  
ふれているだけ



A: 背中をつつんでいる方の  
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

このもの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  
このもの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

おほんじゅうの  
あんこをつつむような  
イメージ



### 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



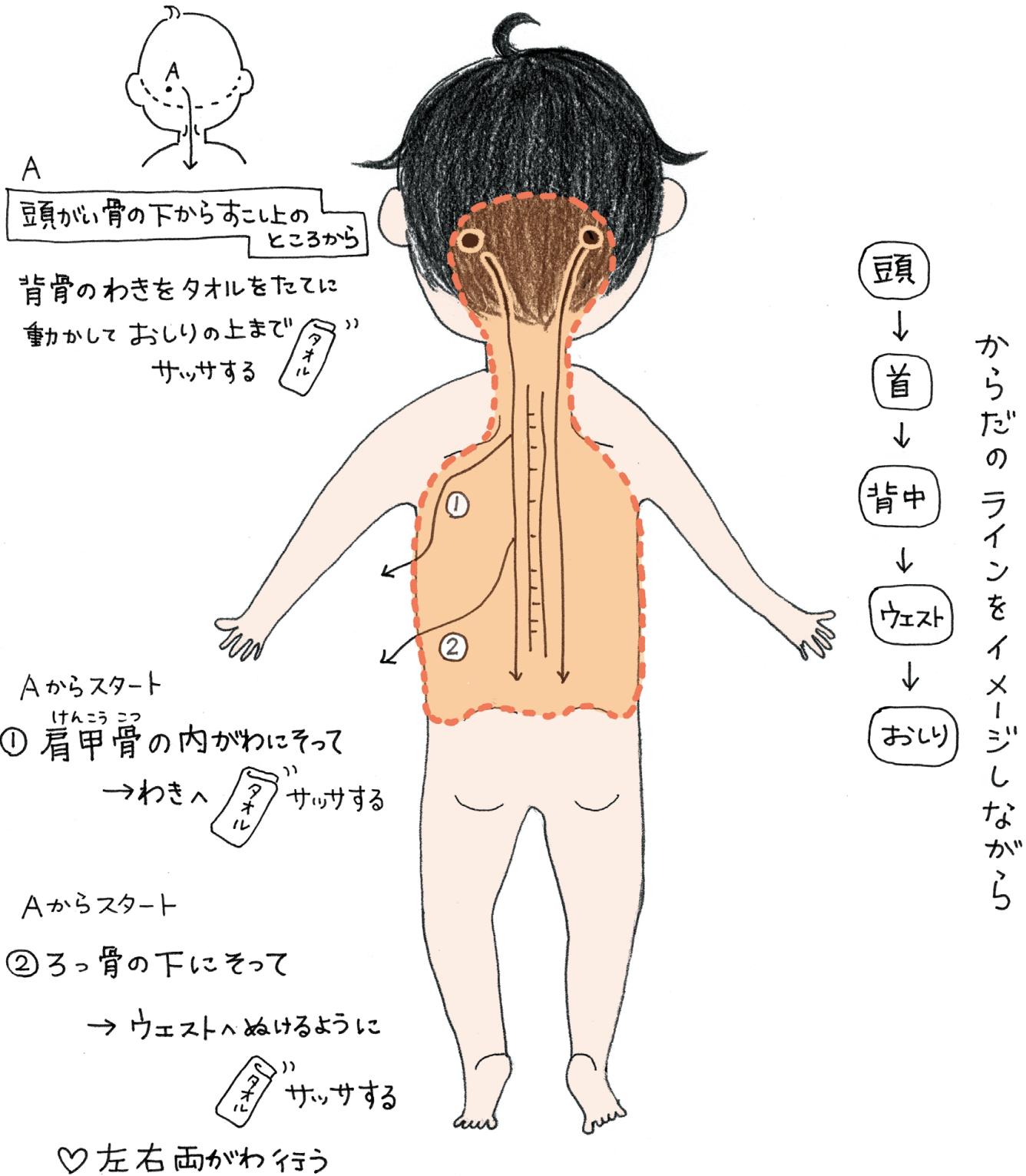
このものの  
足がわに  
すわる

えんひつを持つように  
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

# 9 からだのうしろ

## [ハンドタオル・フェイスタオル]



# 10 ふともものまわりとおしり [手]



禁

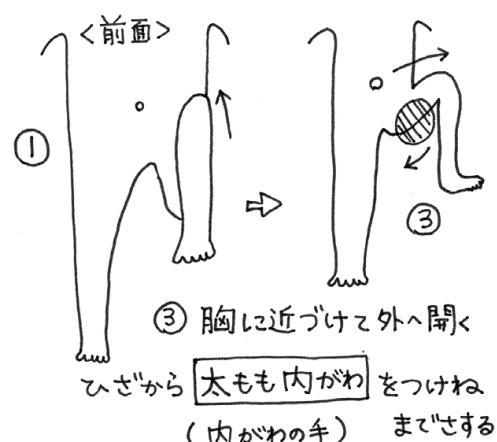
- 3・4ヶ月児健診のすんでいないお子さん
- 股関節脱臼の
- おそれのあるお子さんは股関節を動かさずさるだけにすること

♡ さするときは  
深く呼吸をするように  
ゆっくりと2回くらい

① で“きるだけまっすぐ”ひざをまげて胸にいちど近づけて、直角まごどす



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かわをつけねまでさする  
“ちょうどいいの手”



⑤ 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

つけねまでさする  
“ちょうどいいの手”