

タッチケア

心身を整え、絆を深める！



タッチケアは、肌によさしく触れることで心と体を整えるケア。タッチの「触れる」は「さわる」ではなく、「心と体のふれあい」です。心地よくて、安心できて、お互いの絆も深まります。家族で試してみましょう。

オキシトシンが 心と体に働きかける

肌によさしく触れるタッチケア。ベビーマッサージとしてはじまりましたが、今では看護や介護など対人援助の現場、家族間などでも活用されています。

タッチケアで肌によさしい刺激が伝わると、脳内で愛情ホルモンのオキシトシンが分泌されます。すると、自律神経のバランスが整って心拍数や血圧が下がり、心身がリラクゼーションします。また、ストレスホルモンの分泌が抑えられ、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌も増えます。その結果、不安やイライラ、緊張、ストレス、痛みなどがやわらぎ、心と体が整います。

オキシトシンは信頼や愛情を育むホルモンでもあるため、タッチケアを行うと、触れる人と触れられる人の絆も深まります。

大切に心を込めて やさしくタッチしよう

オキシトシンは手を握る、肩に手を置くなどの軽いスキンシップでも分泌されますが、心身を整え、絆を深める効果が高いのはマッサージ。5分くらいでオキシトシンが分泌され、その後、1時間くらい分泌がつづくことがわかっています。

タッチケアのマッサージは、相手を大切に思う気持ちを込めてやさしく手をあてたり、ゆっくりなでたりする心と体のふれあいです。マッサージの上手下手は関係なく、子どもでもできます。

また、マッサージを受ける人だけでなく、する人にもオキシトシンが分泌され、ストレス緩和につながります。

家族はタッチケアをするのにうってつけ。オキシトシンは信頼できる人が触れないと分泌されないからです。タッチの力を味方につけて家族のストレスを軽くし、夫婦や親子の絆を深めてすこやかに過ごしましょう。

※オキシトシンは性別を問わず分泌されるホルモンです。

タッチケアのやり方

オキシトシンが分泌されやすい触れ方や、相手を大切に思う気持ちで触れることを心がければ、触れる場所や順番にとくに決まりはありません。心と体のふれあいを楽しみましょう。

触れ方のコツ

- ① **テンポ**：リラックス効果が高いのは、1秒間に5cmくらいのゆっくりしたテンポ。
- ② **手の使い方**：手のひら全体を使う。触れるときは手首からそっと触れ、手を離すときは手首からそっと離す。
- ③ **圧のかけ方**：表面をさするよりも、やや圧をかけて触れる。
- ④ **手の温度**：人肌くらいの温かさがベスト。手をこすり合わせたりして温める。



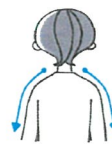
マッサージのやり方

「今からマッサージしてもいい？」と相手に確認し、アイコンタクトからはじめる。やさしいまなざしを向けたり、やさしい声で語りかけながら行い、終わったら「ありがとう」とお礼をい合う。

- ①相手の肩にゆっくりと手を置き、手のひらから指先まで全体が相手の肩にしっかり触れるようにする。息を吐きながら脱力し、相手と息を合わせていく。



- ②手のひら全体でやわらかく触れたまま、首から肩を通してひじのあたりまで、ゆっくりなでる。ひじまでなでたら、一度手を離してから元の位置に戻す。5回ほどくり返す。



- ③両手のひらで、肩先から腰に向かって1秒間に5cmくらいのテンポでゆっくりとなでる。相手の背中全体を右側、中央、左側と3つに分けて行う。



- ④相手の首のつけ根に、手のひらを上にして前腕を乗せる。息を吐きながら手首を脱力させ、その状態を保って圧を伝える。肩関節まで3力所ぐらい位置をずらして行う。最後に①の動きを行う。



小さな子どもに行う場合

- ①寝転んだり、椅子に座ったり、抱っこをして、ラクな姿勢がとれるようにする。
- ②子どもが触れて欲しいところに、やさしく手を置いたり、体の中心から末端へ向かって1秒間に5cmくらいのテンポでなでながら、「〇〇ちゃん、大好きだよ」など愛情たっぷりの声かけをする。



子どもが思春期で親に触れられるのを嫌がるときは、「がんばってね」と肩をポンとたたいたり、「よかったね」とハイタッチをするようなワンポイント型のスキンシップを試してみる。