

こんなときどうする？

よこむきで一緒にあそぼうと思ったら…

振り返ってしまうとき やうまく手が出ないとき



どうしたらリラックスできるのか？

腰を前後に揺らしてみる



胸に手を当てて臍の方向へ
下げながら揺らしてみる



- ・ 下方の手がつぶれないよう枕やタオルを敷く
- ・ 頭が下がらないように、枕やタオルを敷く



さらに...

それでも上手く姿勢がとれないとき

うつぶせに近いよこむきにする
足を枕やタオルの上に置き、体重を乗せる



矢印の方向へ左手でお尻を下げて、
頭や手が軽くなるようにする



ビニール袋やタオルなど、
受け入れやすいものから触ってみる

