

マイルストーンチェック表

運動	<input type="checkbox"/> 支えなしで座る <input type="checkbox"/> ずりばい <input type="checkbox"/> 四つばい姿勢をとる <input type="checkbox"/> つまむ動作が開始する
摂食	<input type="checkbox"/> 舌の上下動で押しつぶし <input type="checkbox"/> 口の左右の動き <input type="checkbox"/> コップから一口飲む <input type="checkbox"/> 手づかみに興味
感覚統合	<input type="checkbox"/> ものを打ち合わせて遊ぶ <input type="checkbox"/> 人見知りがある <input type="checkbox"/> いないいないばあに反応
呼吸	<input type="checkbox"/> 反復喃語（ばばば・まままなど） <input type="checkbox"/> 食事時の鼻呼吸維持

やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
おすわりバランス遊び	座った状態でゆっくり前後左右に揺らし体幹を刺激	2~3分	遊び時間
ずりばい誘導	おもちゃを少し前に置き、足裏に手を当てて蹴る力を促す	3~5分	遊び時間
指先つまみ遊び	小さなボーロなどを親指と人差し指でつまむ練習	食事時	おやつ・食事
口まわりストレッチ	唇の横・上下をやさしく引っ張り、口の動きを広げる	30秒	食事前
手遊び・拍手遊び	「パチパチ」など手を合わせるリズム遊び	1~2分	機嫌のよいとき

離乳食中期のポイント

- 舌で押しつぶせる硬さ（豆腐くらい）に調整する
- 2回食に進め、食材の種類を増やしていく
- 鉄分補給を意識（レバー・赤身肉・ほうれん草など）
- 手づかみ食べの準備としてスティック状の食材を始める
- 食事姿勢：足が床や足置きにつく椅子を使う

相談のめやす

- 8ヶ月を過ぎてもお座りが安定しない
- ずりばいの兆候がまったくない（9ヶ月以降）
- 固形物を極端に嫌がる・えづきが強い
- 手で物をつかもうとしない
- 名前を呼んでも振り向かない
- 喃語がほとんど出ない

次のステージへのつながり

- ▶ 支えなし座り → つかまり立ちへ
- ▶ ずりばい → 四つばいはいはいへ
- ▶ つまむ動作 → 手づかみ食べの本格化へ
- ▶ 舌の押しつぶし → 前歯で噛みとりへ
- ▶ 反復喃語 → 意味のある発声へ

気づいたこと