

## 【臨床・研究】

乳児期前半のぼんぼんタイム（腹臥位遊び）を  
一層勧めたい —より良い発達のために—

いずみ 泉                      のぶ お 夫

キーワード：乳児期前半，ぼんぼんタイム，腹臥位遊び，  
運動発達，発達カスケード

## 要 旨

主に乳児期前半の Tummy Time（腹臥位遊び；筆者は“ぼんぼんタイム”としたい）はこの時期の最良の身体活動であり，様々な筋力を強くし，高這いだけでなく，一人歩きをも早め得る。早い発達は脳発達の著しい時期に視覚，触覚などの感覚や筋，関節の運動感覚，平衡感覚の刺激が増し，発達カスケードを早め，後々の脳機能に影響しうる。

産院退院後，早速に少しずつ，3か月齢で1日に合計で少なくとも30分を目指して増やす。よく覚醒し機嫌が良く，親の監視が十分な時に行う。

日本ではぼんぼんタイムのガイドは不十分と思われる。日常診療の場でも機会をみて実施状況を聞き，勧めて頂きたい。

## は じ め に

Tummy Time（ぼんぼんタイム，以後，ぼんT）は乳児期，高這い開始までの間で，乳児がよく覚醒し，保護者が十分に監視している時に，床に腹這いで過ごさせることを言い，この時期の最良の身体活動（physical activity）である<sup>1)</sup>。腹臥位遊び，うつ伏せ遊び，腹這い練習などと訳されるが，ぼんTは既に学術用語的に扱われ，別

に prone（腹臥位）play という用語もある。筆者はぼんTとするのが，親にも馴染みやすくもあり，良いと思う。

筆者は長年，出雲市の4か月健康診査に携わってきた。問診に“仰向けから横向きに半分寝返りをするか”があるが，暖かい季節では大抵の返答が「はい」であり，「寝返りもする」も多いのに対し，寒い季節では「いいえ」が少なくない。寒い季節は着込むため児自身，体動が難しいが，「いいえ」の母に“腹這いにするか”問うと，大抵「時々」とされ，時には「怖くてさせない」の返答もある。診察で腹這い姿勢の時，顔を床に対し90度にし，肘で支えるか腕を伸して頭や胸を挙

Nobuo IZUMI

出雲市

連絡先：〒693-0021 島根県出雲市塩冶町909-3

出雲市