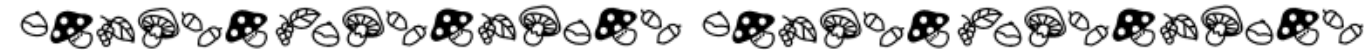


自立活動だより

～平成26年 臨時増刊号～

今回は、7月29日に行われた職員対象の摂食指導研修で教えていただいたことをもとに紹介します。愛徳医療福祉センターから言語聴覚士の藤岡先生と作業療法士の津田先生が来てくださり、摂食についてのアドバイスをいただきました。前半は、“姿勢や食具について” 後半は、“摂食体験について” 書きます。



食べる時、姿勢が崩れる子や食べ物を口いっぱいかき込む子はいませんか？
よく噛まないで飲み込んでしまう等、食べ方が気になる子はいませんか？
これらの食べ方の改善には、口の使い方、姿勢や発達に応じた食具について考えることも重要です。

【姿勢について】

机や椅子を身体に合った高さ^(※1)にすることで、姿勢を直すことにつながります。さらに、座る姿勢の維持が不安定な場合は、タオルを棒状に巻き、椅子に座った時のお尻のまわりに沿わせて固定することで骨盤を安定させることができるそうです。また、必要な場合は椅子を肘置き付きの椅子に変えることもあげられます。

(※1) 身体に合った高さを見るポイント

- ☆椅子：足裏全体が床につく高さ
- ☆机：肘を曲げたときに腕が机につく高さ

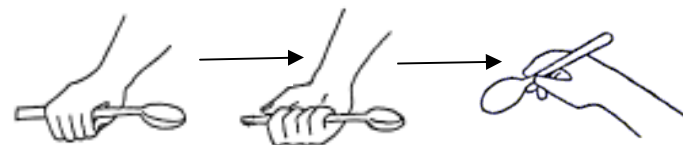


【食具（スプーンや箸等）について】

私たちがのように箸を使って食べるまでには、いくつかの手の発達段階^(※2)を経ていくことが大切です。発達段階に合わない食具を使用すると、食具を使うことに一生懸命になりすぎてしまい、姿勢が崩れ、正しく食具を使って食べ物を運ぶことが難しくなります。スプーンではピストル型の持ち手になった物や持ち手が大きく球状になった物、箸ではエジソン箸や箸ぞうくん等いろいろな自助具があります。今の子ども手の状態にあった自助具を使用することで、無理なく利き手を使用することが可能となり、姿勢が正され、もう片方の手をお皿に添える手として使う余裕がでてくるそうです。

(※2) 手の発達段階

- 手づかみ食べ（手掌面全体→つまみ）
- ⇒スプーン使用（①手掌回内握り→②手掌回外握り→③静的3指握り）⇒お箸使用（動的3指握り）



*左記の工夫により姿勢が正しくなることで、噛んだり、飲み込んだりする動作もスムーズになり、結果として噛んだり飲み込んだりがうまくいくそうです。このことを教えていただき、口の使い方の問題だけではなかったという視点を改めて考えることができました。お家での様子はいかがですか。



【摂食体験について】

子ども達を感じている食べづらさ・しんどさを少しでも感じるために、教師役と子ども役に分かれて体験し、子ども達が食べやすくなるための支援について考えました。

① 非利き手でのお箸操作に挑戦

手の発達段階が途中の子ども達の困難さを体験するために、利き手と反対の手でお箸を持って、たまごボーロをはさんでみました。何とかはさむことはできるのですが、お箸を持つ方の手は力が入り、肩も上がってしまいます。たったひとつをつまむのに、時間もエネルギーもかなり使いました。

② 自助具体験

非利き手で発達に応じた自助具を使用することにより、楽に食べられることを体感しました。



③ とろみ剤入りのお茶を飲ませあい

まずは、あごをひかずに、あえて上を向くような姿勢で挑戦しました。上を向いたまま飲み込むことは難しく、つい飲み込みやすい姿勢（あごをひいた姿勢）に戻ってしまいます。また、飲み込めずに、そのまま上を見続けたり、むせたりとあごをひかずに飲み込むことの難しさを実感しました。

これらの体験を通じて、子ども達の手の発達段階に応じた食具を選ぶことと食事の姿勢を整えることの大切さを改めて感じました。

【最後に】食べることの意味って何だろう？

- ・生命維持
- ・人生の楽しみ
- ・保護者と子どもの絆を深める
- ・コミュニケーション
- ・社会ルールや生活習慣の習得をする場



嚥下の映像も見せていただきました。

日々の食事は、一日のうちに何度も繰り返されます。一人一人に合った姿勢・食具・食形態等個別での対応の重要性は言うまでもありません。

食事中、お家での気になることはありませんか。毎日繰り返し取り組めるチャンスととらえて、保護者の方々とともに子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

