

③手づかみ食べ

Q 小さいうちは、手づかみで食べることが大事だと聞きました。どうしてですか？ 汚すので早くスプーンやフォークで食べてほしいし、それまではすべて大人が食べさせようと思っていました。

A 自分で上手に食べるようになるまでには練習期間が必要です。手づかみ食べを十分させて機能を育てましょう。

最初は軟らかい煮野菜やくだもの等、握れる大きさの物でかみ切りやすい硬さを用意しましょう。全部を口に入れ込まないように軽く肘をおさえてあげるとうまくいきます。ナゲット、から揚げ等しっかり握って引きちぎるところまで練習するとかむ力もついてきます。

手づかみ食べにより育つ機能

- 自分自身の一口量の加減を覚える。

幼児期に食べ物を口の中にいつまでもためていたり、飲み込まずに出してしまう、かまずに飲み込んでしまうなどは、口の中にたくさん入れすぎるため、自分の口の中で処理できる食べ物の量が身についていない場合が多い。

- 手と口の協調動作（口へ運んでくる動き）を育て、手指の動きや握りの力加減をコントロールすることを覚える。

手づかみで上手に口へ運べないうちに、スプーンやフォークを使うとうまく口へ運べないため顔を食器に近づけて食べる習慣がつき、丸飲みになりやすい。

- 口の機能を育てる。

軟らかくて形の大きな食べ物を口びるでとらえて、前歯で一口量をかみ切り、舌で奥歯へ運んでかみつぶし、舌を上あごに押し上げながら集めて飲み込む。かんでいるときも、飲み込むときも口びるを閉じていることが大切。

手づかみ食べの発達段階

手と口の
協調動作



横から入れ込む



前から捕れる

手指の
機能



手のひらで押し込む



3指で捕り込む

④ 食具の上手な使い方

Q スプーンやコップは、いつごろから使ったらいいのかしら？

A コップについて

介助する人が量の調節をしやすいように中味がみえる透明のコップで、口びるに広く当たるように、口径が広く高さは低い(6~7cm)ものが良いでしょう。

A ストローについて

ストローは、コップでの水分補給がある程度できるようになってから使います。ストローの先端が1cm以上口の中に入らないようにしましょう。

練習の始めは、短く切ったストローの中に水分を満たして吸いやすい状態で使い、上手になってきたら長くしていきます。また、舌でチュチュ吸いのような動きが残っている間は使わないようにしましょう。

A スプーンについて

固形物の場合は、口びるを閉じて取り込みやすいように最初はボール部の浅いものを選びましょう。機能の向上に合わせてボール部を深くしましょう。

水分の場合は、固形物のスプーンよりボール部が深いものを選びましょう。スプーンは横に使います。下口びるに置いて、歯より中に入りすぎないようにしましょう。固形物の時より、少しうつ向きかげんになるように注意しましょう。



A フォークについて

手を汚されるのが嫌なため手づかみ食べの経験をあまりさせず、早くからフォークを使うことがよく見かけられます。口の奥に食べ物を入れ込みやすいため丸飲みになりやすく、また一口量を覚えにくいので、手づかみ食べでの自食ができるようになり、スプーン食べが上手になってから練習するようにしましょう。

A おはしについて

フォークが上手に使えるようになってから、おはしを使います。3歳ごろから練習しましょう。急いで教える必要はありません。

⑤ぶくぶくうがい上達法

Q1 ぶくぶくうがいができるには？

A コップが使えるようになったら、まねをすることから始めてみましょう。
最初はコップに水をくみ、口に含むことからやってみます。この時、口びるを閉じていることを確認します。

次に、口に含んだ水を吐き出します。

上手に吐き出せるようになったら、口に水を含んだまま頬を動かし、ぶくぶくして見ます。難しいようなら、口に水を含まずに頬を膨らませて動かす練習をしてみましょう。

ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけではなく、口びるや頬の機能を向上させることにもつながります。

家族の方と一緒に、まねをしながら覚えていくとよいでしょう。



Q2 ぶくぶくうがいのために口に水を含むことができませんか？ (水をすぐ飲み込んでしまいます。)

A 鼻で呼吸ができますか？ 鼻呼吸ができないとぶくぶくうがいは難しいので、鼻炎がないか耳鼻科で診てもらいましょう。

鼻に疾患がなく、言葉かけが理解できるようになったら、練習を始めます。頭を前に下げてコップの水を含ませ、口を閉じて、しばらくうつむいたままで数を数えて頑張りましょう。

どうしても頭をあげて水を飲んでしまう場合は、前かがみでコップにこぼれるほど水を入れ、コップに口をつけたまま、数を数えて頑張りましょう。

どちらも上手にできたら、ほめましょう。

Q3 ぶくぶくと頬や口の動きができませんか？

A 上下の口びるをしっかり閉じ、空気で頬を膨らませます。

頬を膨らませたまま口の空気を左右に動かします。

にらめっこのつもりで一緒に遊びながら練習しましょう。

空気うがいが上手にできたら、今度は水を入れて左右に水を動かす練習です。水の時も口びるはしっかり閉じましょう。

Q4 上下の口びるがしっかり閉じませんか？

A まず、口びるを閉じる練習から始めましょう。

水分にトロミをつけ、スプーンでの一口飲みで口びるの閉じる力をしっかりつけましょう。上手になったら、トロミを薄くしていきましょう。

ストローをくわえてコップの水をぶくぶく吹いたり、口びるでウェハースや焼き海苔を引っ張って取ったりして遊びの中で楽しみながら覚えましょう。

⑥ 口腔周囲の過敏と拒否

Q1 過敏ってなに？

A 過敏とは、指しゃぶりやおもちゃしゃぶり、おもちゃかみ等による感覚体験不足が原因となって、体や口の周囲、口の中など、直接皮膚や粘膜に触れた瞬間に嫌がったり、泣いたりして、緊張が増強する状態をいいます。

過敏があると、刺激に対して感覚・運動系が適切に反応できないために、機能の発現やその発達が阻害されるだけでなく、食事訓練や食事介助も十分に行えません。ざらざらした食物を嫌がったり、吐き気を誘発するため、食物形態を進めることが難しくなるなどの影響を及ぼします。

過敏が顔面、口の周囲、口の中などにある場合には、過敏を取り除く「脱感作(だつかんさ)」が摂食訓練の第一歩になります。

一方、**心理的拒否**は、過去の不快な経験や人見知り、長い入院生活で情緒的に不安定になった場合などに引き起こされます。

直接触れなくても心理的拒否の原因と関連のある手やスプーンが近づいてきたり、食物が運ばれてきたりするなどの視覚・聴覚的な刺激に対しても拒否行動をとります。過敏をとる脱感作を行ってもあまり改善されないようであれば、心理的拒否の原因を探ってみる必要があります。

Q2 過敏をとるための方法は

A 過敏を取り除いていくには食事時を避け、脱感作訓練をしていきます。

過敏が認められる部位のなかで、もっとも正中(まん中)から離れたところから始め、手のひらで優しくしっかり触れ、しばらくじっと触っていると表情が柔らかくなり力が抜ける瞬間があります。その時に手を離して、大丈夫だという経験を繰り返すと過敏が取れていきます。

専門医に相談してみましよう。

Q3 食事時、口を開いてくれません。

A 嫌がっている理由を考えましよう。

介助者が食物を口に入れる量が多すぎたりスピードが早すぎるため、口の中で処理できず、途中で口を開かなくなる場合もあります。

障害児に見られるケースとして、赤ちゃんの時に十分な指しゃぶりの経験がない場合や顔や口周辺に触れられる感覚体験が少ない場合に過敏が残ることもあります。「過敏があって、食べられない」のかどうかを調べるのが大切です。

わずかでも過敏があることがわかったら、この過敏を取り除くこと(脱感作)が摂食訓練の第一歩になります。

もっと詳しく知りたい人に

「上手に食べるために」CD-ROM付
発達を理解した支援

金子芳洋・菊谷武 監修

2005.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「乳幼児の摂食指導」お母さんの疑問にこたえる

向井美恵 編著

2000.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「食べる機能をうながす食事」
摂食障害児のための献立、調理、介助

向井美恵 編著 杉村ふぶき・川崎葉子 ほか著

1994.6発行 医歯薬出版 定価2,625円

「障害児者の摂食・嚥下・呼吸リハビリテーション」
その基礎と実践

金子芳洋 監修 尾本和彦 編

2005.9発行 医歯薬出版 定価5,800円

「障害のある児童・生徒の食事指導の手引」食事
指導の充実のために

2003.7発行 東京都教育委員会 定価 970円