

よくあるご質問



- 姿勢が崩れて食べにくそうです。どんな姿勢で食べるといいの？ →②
- 子どもに合った食器や食具を使いたいのだけれど、どのようなものがあるの？ →③④
- 時々むせることがあります。どうしたらいいの？ →②⑤
- 嚙まずに丸飲みになってしまいます。どうすればいいの？ →②③⑤
- 食事指導をどのように進めていけばいいの？ →①⑤

ヒント① 基本的な考え方

私たちにとって食事は、生きるために必要な営みです。しかし、肢体不自由のあるお子さんにとって「食べる」という行為自体が容易ではない場合があります。毎日行うからこそ「安全で」「楽しい」時間になってほしいものですね。そのためにも、まずは

「食事姿勢」「食器・食具」「食物形態」

の3つの視点から食事環境を整えていきましょう。食事環境の整備や援助方法については、保護者とよく話し合いながら行っていきましょう。

「自分で全部食べられるように…」にひそむ落とし穴

「自分で全部食べられること」は、とても素敵なことです。しかし、限られた時間内に十分な食事量がとれないお子さんがいます。また、上手に食べることができず、こぼしたり汚したりしてしまうお子さんは、外出先ではマナー面で問題を生じます。**「自分で全部食べる」ことだけにこだわらず、場面に合った柔軟な対応が必要となります。**どのような支援が必要なのかを支援者に伝える力やマナーを守りつつ場面に応じた食事方法を選択する力など**「手伝ってもらって食べる」ために必要な力**も併せて身につけておきましょう。

ヒント② 食事姿勢について

※机やいすの高さ調整については、「2 いす・机について」をご覧ください。



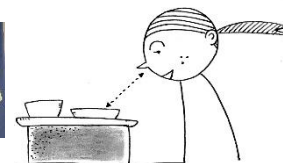
背中を丸くして、前かがみになって食べています。ずいぶん顔が食器に近づいていますね。足裏もつま先しかついていません。



いすに深く腰かけ背筋を伸ばして食べています。足裏はしっかりと床につき、安定した姿勢です。

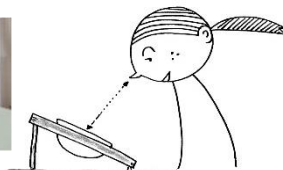


首を反らして食べています。口が閉じにくく、**食べ物が入りやすい姿勢**です。また、足が突っ張り、不安定な姿勢です。

背中が丸くなっているお子さんの対処グッズ
ブロック

食器を置く位置を高くして、食器を顔に近づけることで、前かがみの姿勢を改善します。

書見台



角度がついていることで、見やすくなり、スプーンなどで食べ物をすくいやすくなります。

ヒント③ 食具（お箸、スプーンなど）

いろいろなタイプの食具があります。お子さんの実態に合わせて選びましょう。**お箸は、手首から中指の先までの長さに3 cm プラスした長さが適当**と言われています。**スプーンは、口の幅の3分の2程度の大きさのもの**を選びましょう。大きいスプーンは、食べ物をたくさん口に入れることができ、一見早く食べられそうですが、口の中で処理できず、丸飲みになったり、口からこぼれたりしてしまいます。

クリップ付の箸



着脱式のスリッパが付いており箸がばらばらにならないようになっています。握力が弱かったり、細かい作業が苦手なお子さんでも食べ物がつまみやすくなっています。

平らな先のスプーン



スプーンの前が平らになっていることで、食べ物がすくいやすくなっています。

持ちやすいスプーン



輪のところに手を入れてスプーンを握るため、落とすにくく力の弱いお子さんでも使いやすくなっています。

挟めるスプーン



お箸とスプーンが一体になっており、すくう、挟む、切る等ができます。特に片まひのお子さんに便利です。

ネックが変形するスプーン



ヘッドの部分が前後左右に自由に曲がるため、お子さんの動きに合わせて変形することができます。

シリコンスプーン

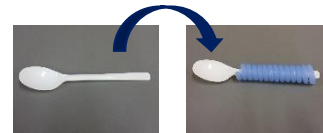


シリコンでできているため口当たりがソフトです。ただ、噛み込みのきついお子さんは、噛み切るおそれがあるので使用できません。

便利なグッズ シリコングリップ



スプーンなどの柄にくるくる巻きつけるだけで、ほどよい太さになり握りやすくなります。シリコン製で滑りにくくなっています。



ヒント④ 自助食器



スプーンなどですくいやすい形状になっています。また、食器のリムが広くなっており、手を添えやすくなっています。裏には滑り止めがついており、食器がずれにくくなっています。

便利なグッズ 滑り止めシート

食器の下に敷くと食器がずれるのを防止してくれます。食器を支えることが難しいお子さんに便利です。

牛乳パックホルダー



力加減が難しいお子さんや力の弱いお子さんに利用します。

ヒント⑤ 食事指導について

注意が必要な食材とは？

喉にはりつきやすい食材…わかめやのりなどの海藻類、レタスなど
喉に滑り込みやすい食材…白玉、ミニトマト、ぶどうなど
口の中でバラバラになりやすい食材…刻んだゴボウやレンコンなど
きちんと手を加え、本人が食べやすい食物形態にしてから食べるようにしてください。

食事指導や食物形態についての詳細は、こちら →
高松支援学校ホームページ
「肢体不自由教育スタートアップ講座『摂食指導』」



参考図書：摂食育コミュニケーション（著者：中島知夏子）

この資料についてのお問い合わせは・・・

香川県立高松支援学校「からだと学びの相談センター」（087）865-4500