

ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。

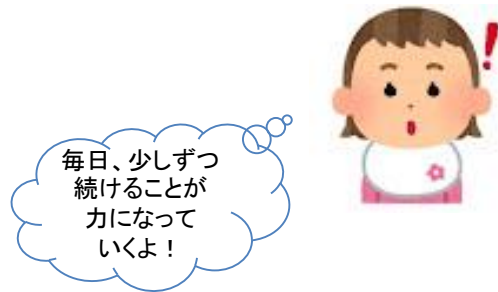


食べ方の発達を知って 楽しく・おいしく ～③介助方法・姿勢設定 食具の選び方～

横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士



介助方法・姿勢設定・食具選びの工夫



介助方法のポイント

- ①口の動きの介助方法
- ②スプーンの介助方法
- ③適切な一口量
- ④適切なペース
- ⑤そしゃくの介助方法
- ⑥水分摂取の介助方法



口の動きの介助方法(口唇介助・下顎介助)

スプーンは口の高さと同じか少し低い位置から口に入れる。

下唇の中央に置いたまま上唇が下りてくるのを待つ。

上唇が下りてこない場合は、介助者の親指か人差し指で介助する。

唇を閉じたままスプーンを水平に引き抜く。

口唇介助

下顎の下に指を添えて顎を安定させる。指が頬などに当たらないよう気を付ける。

下顎介助

顎を安定させて、唇を閉じやすくする。指の力が強くないようにする。

下顎介助(3指)

「食べる」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団 2021

YRS
ユアーズ

スプーンの介助方法

食べ物はスプーンの先端に置く。

スプーンは顔の正面から運ぶ。

下唇の真ん中にまっすぐスプーンをあてる。

上唇が下りてくるのを待つ。





「食べる」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団 2021

YRS
ユアーズ

食べ方が上達しにくい介助方法

- ・スプーンを斜めにして食べ物を流し込む・口の中に落とす
- ・スプーンを前歯にひっかけて食べ物を取り込む

適切な一口量

口の幅に合わせたスプーンを使う。スプーン幅の目安は口の2/3位。

口唇介助

前歯で“一口の量”を噛み取る。食べ物は大人が持ち、一口分だけ口に入るように調整する。

下顎介助

「食べる」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団 2021

YRS
ユアーズ

口の中に入れすぎると・・・

口を動かしにくい・噛まないまま飲みやすい
 飲み込みにくい・口からこぼれる
 味がわかりにくい

大人の介助で適切な一口量を学ぼう！

適切なペース

・早く食べて欲しいと次々と介助する
 ・欲しがるから次々とあげる

口の中に溜まって飲み込めない。

丸飲みしないと間に合わない。

・早食い
 ・詰め込み食べ

次々と口の中に食べ物を入れると口を動かしにくい。

味わえない。

「食べる」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団 2021

YRS
ユアーズ

飲み込んでから次の一口をあげる。

しっかり処理をして、味わって食べるほうが吸収も良い！
 介助食べも自食も同じ。

安全に飲み込める「のどごし」を学ぼう！

そしゃくの介助方法

“食べる”子育てアドバイザー
 横浜市リハビリテーション事業団
 2021

奥歯の噛み取り

大人が持ち、少しだけ
 口の中に入るよう調整する。

口の端から奥歯
 (糸切り歯の後ろ)にのせる。



前歯の噛み取り

大人が持ち、少しだけ
 口の中に入るよう調整する。

正面から前歯で噛み
 取れるように介助。



★カリッとした食感で噛む楽しさを感じましょう。
 ★スティック状の食べものを使うと食べさせやすいです。

そしゃくの力が弱い時期は・・・

誤嚥や窒息の危険を防ぐため唾液ですぐ溶ける、えびせんや赤ちゃんせんべいを使用しましょう。

YRS
 ユアーズ

水分摂取(スプーンの一飲み)の介助方法

・スプーンを横向きに
 下唇にあてて、上唇の
 先端中央が液体に
 ふれるようにします。



・上唇が水分で濡って吸う動きが出たら
 スプーンを傾けて少しずつ水分を入れる。



・顔が上向きになってしまう時は、
 少しうつむき気味にする。

ポイント！
 水分は口の中に入ってから飲み込みまでの時間が食事より短い。
 初めは液体に少しロミをつけると飲みやすい。
 流し込まないように注意！

“食べる”子育てアドバイザー
 横浜市リハビリテーション事業団
 2021

YRS
 ユアーズ

水分摂取(コップ・ストロー)の介助方法

・歯の手前くらいに
 コップのふちをあてる。
 ・下唇にあて、上唇が
 閉じたらコップを少し
 傾ける。



ペットボトル
 ストローキャップ

・シリコンキャップ
 ・透明カットコップ

・ストローが奥に行き過ぎないように指ではさむ。
 ・唇でストローがぐくわえられるように調整する。

ポイント！
 顎がガクガクと動く場合や閉じない場合は下顎を介助する。
 コップの一口飲みが上手になったらコップの連続飲み、
 コップの連続飲みが上手になったらストロー飲みをチャレンジしよう。

“食べる”子育てアドバイザー
 横浜市リハビリテーション事業団
 2021

YRS
 ユアーズ

姿勢設定のポイント

“食べる”子育てアドバイザー
 横浜市リハビリテーション事業団
 2021

頭と体の位置関係に注目

顎を少し引く
 顎と胸の間に
 握りこぶし
 1つが目安



頭部や体幹が不安定な
 ときは身体を倒すと
 姿勢が楽になりやすい。

おしりや足の裏が支えられると
 姿勢が安定しやすい。



×
 反り返って顎が上がると
 気管に食物が入りやすい。

反り返ると頭や体が
 左右に崩れやすい。

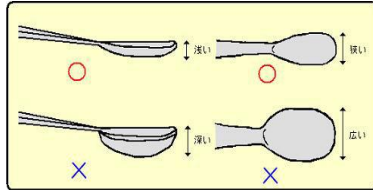
手足の重みは姿勢を
 崩しやすい。

身体の軟らかさは
 背中が丸くなり、おしりが
 前にズレやすい。



YRS
 ユアーズ

食具の選び方(スプーン)



スプーンのホールと幅

- ・幅は口の幅の2/3以内。
- ・口を閉じにくい(特に、上唇が下りにくい)場合は、浅いスプーンが取り込みやすい。



シリコンスプーン



プラスチックスプーン
ステンレススプーン