

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。



ごしちょうのみなさまへ

はいしんどうがおよびしりょうのちょさくけんは、よこはましりはびりてーしょんじぎょうだんがほゆうします。
どうがおよびしりょうのむだんてんさい、ふくせい、てんよう、はんばいなどのにじりようは、かたくきんじます。
このはいしんどうがは、とうせんたーりようしゃのほごしゃのほうのみしちょうかのうです。
だいさんしゃにどうがおよびふぞくしりょうの URL をかくさんすることはおひかえください。

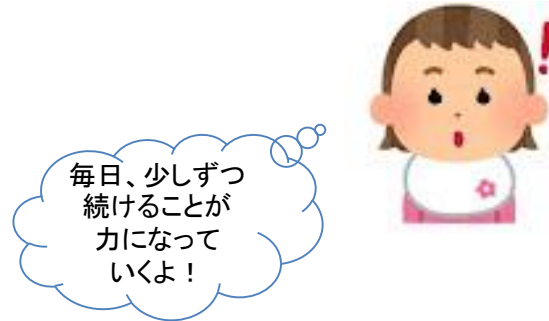
**食べ方の発達を知って
楽しく・おいしく
～③介助方法・姿勢設定
食具の選び方～**

横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士

YRS
ユアーズ

たべかたのはったつをしってたのしく・おいしく
③かいじょほうほう・しせいせってい・しょくぐのえらびかた
よこはましりはびりてーしょんじぎょうだん
りがくりょうほうし

介助方法・姿勢設定・食具選びの工夫



YRS
ユアーズ

ほんこうぎでは、かいじょほうほう・しせいせってい・しょくぐのえらびかたについておはなしします。

おこさんのしょくじをすすめるなかでたいせつなことは、おこさんがたべやすく、

こうくうきのうのはったつをうながしていけるかいじょほうほうをけんとうし、

しっかりくちをうごかして、のみこみやすい、あんていしたしせいをせっていすること、

おこさんのくちのおおきさや けいじょうにあわせた たべやすいしょくぐをえらぶことで しょくじがたべやすくなるなどがあります。

かいじょほうほう・しせいせってい・しょくぐえらびをけんとうしてくふうすることで、

まいにち、すこしずつたべやすいほうほうで しょくじをすすめられ、おこさんがむりなく、たのしくたべるちからにつながっていきます。

また、むりのないあんていしたしょくじは、こうくうきのうのはったつや こうじょうにつながる どだいづくりにもやくだちます。

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

YRS
ユアーズ

おこさんのしょくじのかいじょほうほうのぼいんとです。

ぼいんとには、くちのうごきをさぼーとする こうしんかいじょと かがくかいじょ、
すぷーんのかいじょほうほう、てきせつなひとくちりょう、てきせつなペーす、そしゃくのかいじょほうほう、
すいぶんせつしゅのかいじょほうほうなどがあります。



まず、くちのうごきのかいじょほうほう、こうしんかいじょとかがくかいじょです。

こうしんかいじょは、すぷーんはくちのたかさとおなじか すこしひくいから くちにいれ、したくちびるのちゅうおうにおいてたまう わくちびるがおりてくるのをまちます。

うわくちびるがおりてこないばあいには、かいじょしゃのおやゆびかひとさしゆびでこうしんへいさをかいじょし、くちびるをとじたまますぷーんをすいへいにひきぬきます。

かがくかいじょでは、かがくのしたにゆびをそえて、あんていさせるほうほうや あごをあんていさせてくちびるをとじるかいじょがあります。



すプーンのかいじょほうほうは、たべものは くちびるでとりこみやすいように すプーンのせんたんにおき、すプーンをかおのしょうめんにはこんでから、したくちびるのまんなかに まっすぐすプーンをあて、うわくちびるがおりてくるのをまちます。

うわくちびるがとじて、たべものはさみとったらすプーンをまっすぐにひきぬきましょう。

いっぽうで、たべかたがじょうたつしにくい かいじょほうほうは、すプーンをななめにして しょくじをながしこんだり、くちのなかにおとす、すプーンをまえばにひっかけて たべものをとりこむと、うわくちびるをつかったとりこみが おこないにくくなります。



つぎは、てきせつなひとくちりょうです。

かいじよになれてきたころや にちじょうせいかつにおわれていると、はやくたべてほしくて、ひとくちがおおきくなりやすくなります。

じつは、くちのなかがたべものでいっぱいになると、おしつぶしやそしゃくがしにくくなり、しょくじのあじも わかりにくくなります。

そのため、くちのはばの 2/3くらいのはばの すぷーんをつかい、くちのなかにはいりすぎないようにひとくちりょうを ちょうせいしていきましょう。

また、そしゃくのじきでは、まえばでひとくちのりょうを かみとれるようになるため、たべものはおとながもち、ひとくちぶんだけ くちにはいるように ちょうせいするなど、くふうしていきましょう。

おこさんは、おとなのかいじよのなかで、てきせつなひとくちりょうを まなんでいきます。



つぎに、てきせつなペースです。

かいじょしゃが、はやくたべてほしくて つぎつぎとかいじょする、おこさんがほしがるからつぎつぎとあげると、

たべものが くちのなかにたまって のみこめない、まるのみしないと まにあわないなどが起こります。

また、はやぐいや つめこみたべなど、つぎつぎと くちのなかにたべものをいれると

くちをうごかしにくくなり、あじわえなくなります。

そのため、のみこんでから つぎのひとくちをあげましょう。

おしつぶしや そしゃくをしっかりおこない、あじわってたべるほうが しょうかや きゅうしゅうもよくなり、はいせつしやすくなるなど たいちょうかんりにもつながっていきます。

これは、かいじょたべも、じしょくもどうようになります。

また、まるのみすると『まるのみののどごし』になれてしまうため、『あんぜんにのみこめるのどごし』をまnanでいきましょう。



つぎに、そしゃくのかいじょほうほうです。

そしゃくには、おくばのかみとりと まえばのかみとりがあります。

おくばのかみとりは、おとながたべものをもち、くちのはじから おくばにのせるよう かいじょします。たべものが、すこしだけくちのなかにはいるよう おおきさもちょうせいします。

また、まえばのかみとりは、おとながたべものをもち、しょうめんから まえばでかみとれるように かいじょします。

そしゃくでは、かりっとしたしょっかんて かむたのしさをかんじていけることが たいせつです。

たべものは、すていっくじょうのたべものをつかうと たべさせやすいです。

また、そしゃくのちからがよわいじきは、ごえんや ちっそくのきけんをふせぐため、だえきですぐとけるえびせんや あかちゃんせんべいを しょうしましょう。



つぎにすいぶんせつしゅ、すぷーんのひとくちのみの かいじょほうほうです。

スプーンをよこむきに したくちびるにあててほじし、うわくちびるの せんたんちゅうおうがおりてくるのをまって、えきたいにふれるようにします。

うわくちびるが すいぶんでしめって すうごきがでたら、すぷーんをかたむけて すこしずつすいぶんをいれ、しょうりょうずつ とりこんでいきます。

かおが うわむきになってしまうときは、すこしうつむきぎみにすると とりこみやすいです。

すいぶんは、くちのなかにはいってから、のみこみまでのじかんが しょくじよりみじかいので、はじめは えきたいにすこしとろみをつけると のみやすいです。

ながしこまないように、ちゅういしていきましょう。

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。

・シリコンカップ
・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
YRS
ユアーズ

こップや すとろーのかいじょほうほうです。

こップや すとろーは、すぷーんにくらべて したくちびるでほじしつづけるがひつようです。

こップのみでは、はのてまえくらいから したくちびるにこップのふちをあて、じょうしんがとじたら こップをすこしかたむけます。

しようするこップは、シリコンカップは くちのけいじょうにあわせやすく、とうめいかつとこップは すいぶんのかたむきがわかりやすいため、かいじょしやすいです。

すとろーのみでは、すとろーは おくにいきすぎないように ゆびではさみ、くちびるで すとろーがくわえられるように ちょうせいします。

かいじょのぼいんとは、あごが がくがくとうごくばあいや とじないばあいは かがくをかいじょします。

また、こップのひとくちのみがじょうずになったら こップのれんぞくのみ、こップのれんぞくのみがじょうずになったら、すとろーのみを ちゃれんじしていきましょう。



つぎに、しせいせっていのぼいんとです。

しょくじは みるくとしがい、くちをとじてしたをうごかし、のみこむことがひつようです。

そのため、ざいしせいがあんていすると、あんぜんに らくにたべやすくなります。

また、たべものをしっかりみることができると、たべるどうさのじゅんぴだけでなく、きもちのじゅんぴもできます。

しせいでは、あたまと からだの いちかんけいは たいせつで、あたまのいちひとつで、のみこみやすいしせいにもなりますし、のどにながしこむような たべかたにもなります。

しょくじのたべやすいしせいでは、あたまとからだがまっすぐで あごをすこしひくようなしせいで、のみこみやすくなります。

また、あごとむねのあいだに にぎりこぶし1つぶんのきよりがめやすです。

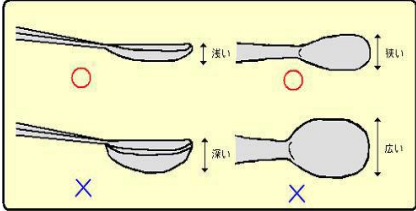
さらに、あたまやたいかんが ふあんていなときは、からだをたおすと しせいがらくになりやすいです。

おしりやあしのうらもささえられると、しせいがあんていしやすくなります。

いっぽうで、たべにくいしせいでは、そりかえってあごがあがると、きかんにたべものがはいりやすい、そりかえると あたまやからだ が さゆうにたおれやすい、てあしのおもみは しせいをくずしやすい、からだのやわらかさは せなかがまるくなり、おしりがまえにずれやすい などがあります。

しせいがあんていすることで、しょくじはたべやすくなるため、しせいせっていもおこなっていきましょう。

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**

YRS
ユアーズ

つぎに、しゃくぐ、すぷーんのえらびかたです。

すぷーんのおおきさは、はばは くちのはばの2/3いないがめやすです。

また、すぷーんのふかさは、くちをとじにくい、とくに、うわくちびるがおりにくいばあいには、あさいすぷーんがとりこみやすいです。

すぷーんはおこさんのくちのおおきさやこうくうきのうにあわせてえらんでいきましょう。