

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。

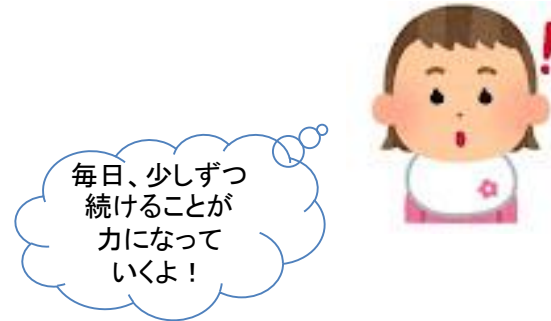
**食べ方の発達を知って
楽しく・おいしく
～③介助方法・姿勢設定
食具の選び方～**

横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士

YRS
ユアーズ

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



YRS
ユアーズ

本講座では、介助方法・姿勢設定・食具の選び方についてお話します。

お子さんの食事を進める中で大切なことは、お子さんが食べやすく口腔機能の発達を促していける介助方法を検討し、しっかり口を動かして飲み込みやすい安定した姿勢を設定すること、

お子さんの口の大きさや形状に合わせた食べやすい食具を選ぶことで食事が食べやすくなるなどがあります。

介助方法・姿勢設定・食具選びを検討して工夫することで、毎日、少しずつ食べやすい方法で食事を進められ、お子さんが無理なく楽しく食べる力につながっていきます。また無理のない安定した食事は、口腔機能の発達や向上につながる土台作りにも役立ちます。

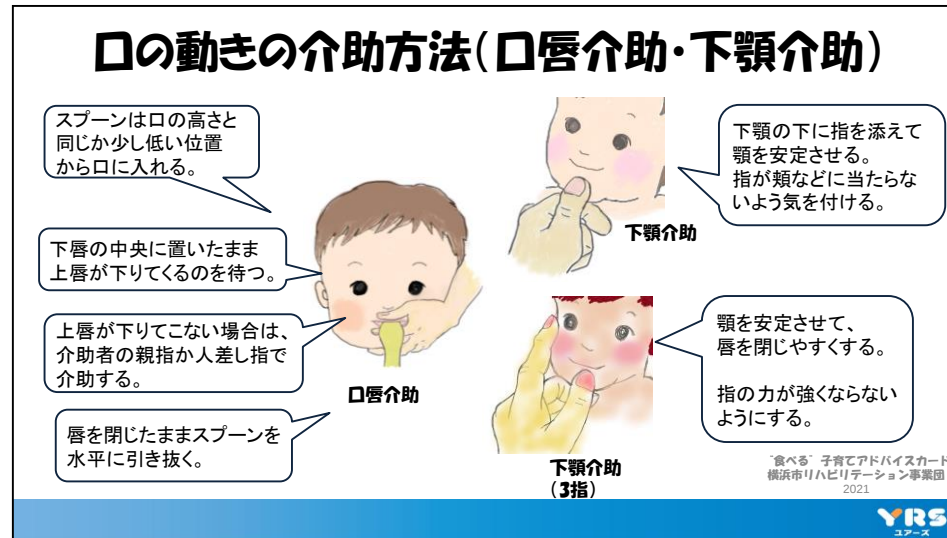
介助方法のポイント

- 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



お子さんの食事の介助方法のポイントです。

ポイントには、口の動きをサポートする口唇介助と下顎介助、
スプーンの介助方法、適切な一口量、適切なペース、咀嚼の介助方法、水分摂取の介助方法などがあります。



まず、口の動きの介助方法、口唇介助と下顎介助です。

口唇介助は、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、下唇の中央に置いたまま上唇が下りてくるのを待ちます。

上唇が下りてこない場合は、介助者の親指か人差し指で口唇閉鎖を介助し、唇を閉じたままスプーンを水平に引き抜きます。下顎介助では、下顎の下に指を添えて安定させる方法や顎を安定させて唇を閉じる介助があります。



スプーンの介助方法は、食べものは、唇で取り込みやすいようにスプーンの先端に置き、スプーンを顔の正面に運んでから、

下唇の真ん中にまっすぐスプーンをあて、上唇が下りてくるのを待ちます。

上唇が閉じて、食べものはさみ取ったらスプーンをまっすぐに引き抜きましょう。

一方で、食べ方が上達しにくい介助方法は、スプーンを斜めにして食事を流し込んだり、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と、

上唇を使った取り込みが行いにくくなります。



次は、適切な一口量です。

介助に慣れてきた頃や日常生活に追われていると、早く食べて欲しくて一口が大きくなりやすくなります。

実は、口の中が食べ物でいっぱいになると、押しつぶしやそしゃくがしにくくなり、食事の味も分かりにくくなります。

そのため、口の幅の2/3位の幅のスプーンを使い、口の中に入りすぎないように一口量を調整していきましょう。

また、そしゃくの時期では、前歯で一口の量を噛み取れるようになるため、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など工夫していきましょう。

お子さんは、大人の介助の中で適切な一口量を学んでいきます。



次に、適切なペースです。

介助者が、早く食べて欲しくと次々と介助する、お子さんが欲しがるから次々とあげると、

食べ物が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などが起こります。

また、早食いや詰め込み食べなど、

次々と口の中に食べ物を入れると口を動かしにくくなり、味わえなくなります。

そのため、飲み込んでから次の一口をあげましょう。

押しつぶしやそしゃくをしっかり行い、味わって食べるほうが消化や吸収も良くなり、排泄しやすくなるなど体調管理にもつながっていきます。

これは、介助食でも自食も同様になります。

また、丸飲みすると『丸飲みの喉ごし』に慣れてしまうため、『安全に飲み込める喉ごし』を学んでいきましょう。



次に、そしゃくの介助方法です。

そしゃくには、奥歯の噛み取りと前歯の噛み取りがあります。

奥歯の噛み取りは、大人が食べ物を持ち、口の端から奥歯に乗せるよう介助します。食べ物が、少しだけ口の中に入るよう大きさも調整します。

また、前歯の噛み取りは、大人が食べ物を持ち、正面から前歯で噛み取れるように介助します。

そしゃくでは、カリッとした食感で噛む楽しさを感じていけることが大切です。

食べ物は、スティック状の食べものを使うと食べさせやすいです。

また、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。

水分摂取(スプーンの一口飲み)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。

・上唇が水分で湿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、少しくつむき気味にする。

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。
初めは液体に少しくつむき気味にすると飲みやすい。
流し込まないように注意！

「食べる」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団
2021

YRS
ユース・エス

次に水分摂取、スプーンの一口飲みの介助方法です。

スプーンを横向きに下唇にあてて保持し、上唇の先端中央がおりてくるのを待って液体にふれるようにします。

上唇が水分で湿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、少量ずつとりこんでいきます。

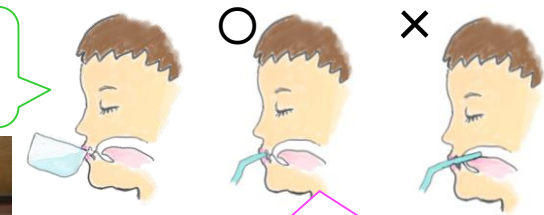
顔が上向きになってしまう時は、少しくつむき気味にすると取り込みやすいです。

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ので、初めは液体に少しくつむき気味にすると飲みやすいです。

流し込まないように注意していきましょう。

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。





**ペットボトル
ストローキャップ**



・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」子育てアドバイスカード
横浜市リハビリテーション事業団
2022.7
YRS
ユアーズ

コップやストローの介助方法です。

コップやストローは、スプーンに比べて下口唇で保持し続けるが必要です。

コップ飲みでは、・歯の手前くらいから下唇にコップのふちをあて、上唇が閉じたらコップを少し傾けます。

使用するコップは、シリコンカップは口の形状に合わせやすく、透明カットコップは水分の傾きが分かりやすいため、介助しやすいです。

ストロー飲みでは、ストローは奥に行き過ぎないように指ではさみ、唇でストローがくわえられるように調整します。

介助のポイントは、顎がガクガクと動く場合や閉じない場合は下顎を介助します。

また、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ていきましょう。



次に、姿勢設定のポイントです。

食事はミルクと違い、口を閉じて舌を動かし、飲み込む必要があります。

そのため、座位姿勢が安定すると、安全に楽に食べやすくなります。

また、食べ物をしっかり見ることができると、食べる動作の準備だけでなく気持ちの準備もできます。

姿勢では、頭と体の位置関係は大切で、頭の位置ひとつで、飲み込みやすい姿勢にもなりますし、喉に流し込むような食べ方にもなります。

食事の食べやすい姿勢では、頭と体がまっすぐで 顎を少し引くような姿勢で飲みこみやすくなります。

また、顎と胸の間に握りこぶし1つ分の距離が目安です。

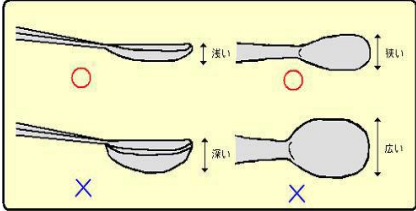
さらに、頭や体幹が不安定なときは身体を倒すと姿勢が楽になりやすいです。

おしりや足の裏も支えられると姿勢が安定しやすくなります。

一方で、食べにくい姿勢では、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倒れやすい、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などがあります。

姿勢が安定することで、食事は食べやすくなるため姿勢設定も行っていきましょう。

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

次に、食具、スプーンの選び方です。

スプーンの大きさは、幅は口の幅の2/3以内が目安です。

また、スプーンの深さは、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です。

スプーンはお子さんの口の大きさや口腔機能に合わせて選んでいきましょう。