

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

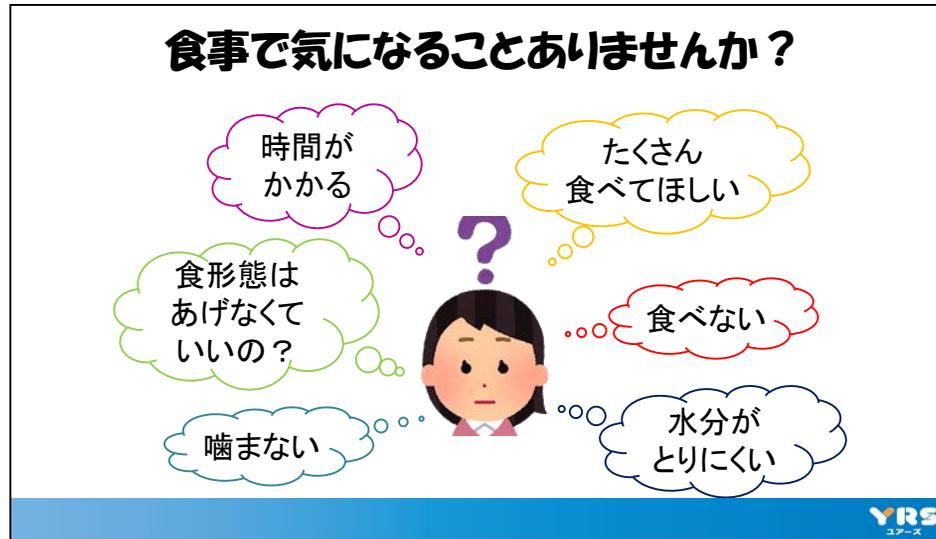
はいしんどうがおよびしりょうのちよさくけんは、よこはましりはびりてーしょんじぎょうだんがほゆうします。
どうがおよびしりょうのむだんてんさい、ふくせい、てんよう、はんばいなどのにじりようは、かたくきんじます。
このはいしんどうがは、とうせんたーりようしゃのほごしゃのほうのみしちょうかのうです。
だいさんしゃにどうがおよびふぞくしりょうの URL をかくさんすることはおひかえください。

**食べ方の発達を知って
楽しく・おいしく
～①食べるメカニズム・嚥下と誤嚥～**

横浜市リハビリテーション事業団
理学療法士



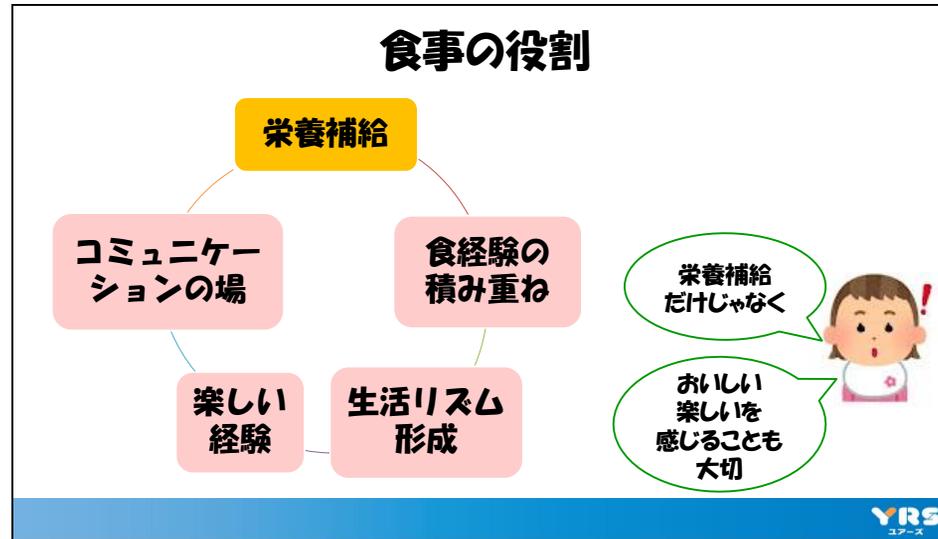
たべかたのはったつをしってたのしく・おいしく
～1たべるめかにずむ・えんげとごえん～
よこはましりはびりてーしょんじぎょうだん
りがくりょうほうし



まず、おこさんのしよくじをすすめるなかで、きになることやなやまれていることはありませんか？

しよくじにじかんがかかる、もっとたくさんたべてほしい、しよくけいたいをあげなくていいの、しよくじをいやがってたべてくれない、うまくかんでくれない、すいぶんがくちからこぼれたり、りょうがとりにくいなど、しよくじをすすめるなかできになることやなやまれていることは、さまざまだとおもいます。

ほんとうがでは、しよくじのきほんてきなことやめかにずむやえんげとごえんについてかくにんしていきます。



しょくじのやくわりについてです。

しょくじて、たべるって、なんだろう？とかんがえていくと、

しょくじは、えいようやすいぶんをほきゅうしてけんこうをいじし、いのちをまもるといふだいじなもくてきがあり、せいちょうのかていではからだをそだてるやくわりがあります。

また、しょくじはからだをそだてるだけでなくこころをそだてるやくわりもあります。

しょくじをたべながらみんなではなしをすることでこみゆにけーしょんのぼとなり、「たのしい」「おいしい」とかんじるけいけん、かぞくやおともだちといっしょにしょくじするばのふんいきをたのしむなどのきもちもそだっていきます。たとえば、「きょうは〇〇だよ。いいにおいだね。」など、しょくじをかいじよするなかでのこえかけはもちろんおかあさんやかぞくのえがおでのやりとりもこみゆにけーしょんになります。

さらに、しょくけいけんのつみかさねは、「たのしい」「おいしい」をかんじるばであるとともに、あじやしょつかんなどしょくざいやしょくじの「すき」「きらい」をはっけんし、じががでるばめんやいしをつたえるばめんとなります。いろいろなかんじょうをけいけんすることで、ゆたかなこころがそだてられます。なかには、しょくじがすれすはっさんのほうほうになっているばあいもあります。

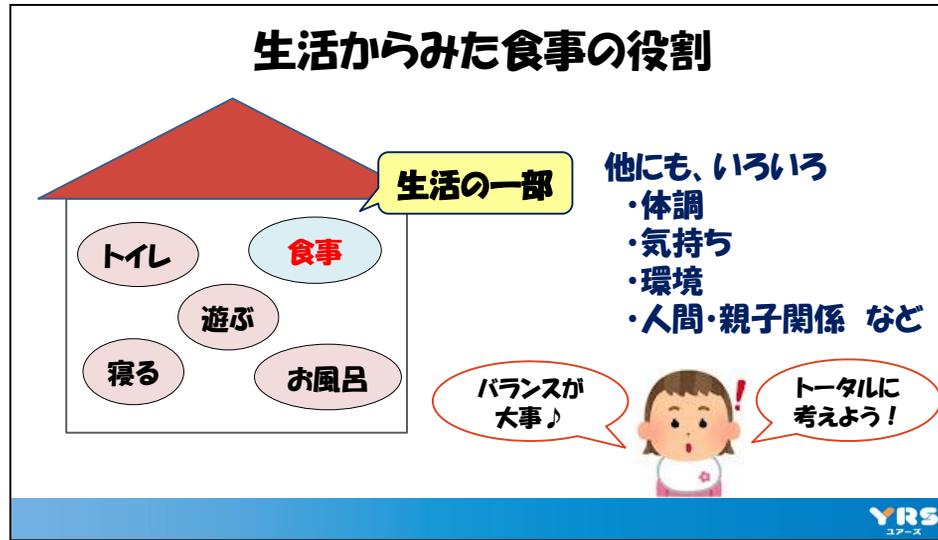
いっぽうで、しょくじをせいかつのきまったじかんとすることで、しょくじやはいせつ、すいみんなどのせいかつりずむもれんどうしてけいせいされます。

そのため、すいみんりずむのくずれやおなかのちょうしがわるくはいせつりずむがくずれると、しょくよくがなくなる、しょくじのたいみんぐがずれるなどえいきょうをうけ、

しょくじがすすまないことやたのしめないこともあります。

このように、しょくじにはさまざまなやくわりがあり、えいようほきゅうだけではなくからだとこころのどちらもそだてるため、おいしく、たのしくたべることを

たいせつにしています。



つぎに、せいかつからみたしょくじのやくわりです。

おこさんのしょくじをすすめるなかで、りにゆうしょくのじきやしょくざい・けいたいなどのしょくじづくりになやむことやせつかくつくったしょくじをたべてくれないとえいようがとれていないか、ちゃんとそだつのかとしんぱいになり、ほごしゃのほうのしょくじにかけるうえいともたかくなってはいないでしょうか？

しょくじは、とつてもたいせつです。

しかし、しょくじを1にちのせいかつからみたときに、ねる・あそぶ・といれ・おふろなど、しょくじとおなじようにたいせつなことはたくさんあります。

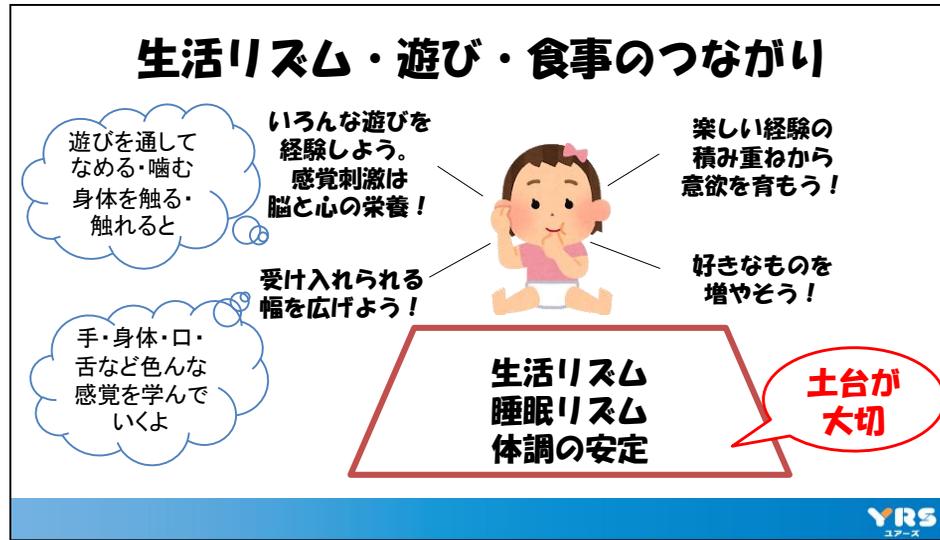
そのため、しょくじだけにうえいとをおくのではなく、せいかつぜんたいのばらんすはとどのつていいるか、しょくじとおなじようにうまくすすみにくいことがあるのか、せいかつぜんたいをみわたしながらしょくじをみなおしていくとしょくじをすすめるひんとがかくれているかもしれません。

たとえば、べんぴやしょうかふりょうなどたいちょうがとどのつていいないとしょくよくがでませんし、すいみんぶそくできげんがわるければたのしくしょくじはとれません。

あそびもまんぞくできていなければ、あそびをやめられずいつまでもしょくじをたべようとしません。

しょくじのかんきょうはおちついてしゅうちゅうできるかんきょうか、たべさせてもらうおこさんとたべさせてあげるおとなのかんけいせいはどんなじょうきょうかなど、しょくじにえいきょうするようそはいくつもあります。

このように、しょくじをすすめるときに、いろいろなばらんすをと一たるにかんがえていけると、しょくじをおいしく、たのしくすすめるいとぐちになっていきます。



つぎに、せいかつりずむ・あそび・しょくじのつながりです。

おこさんがげんきにあそぶには、せいかつりずむやすいみんりずむ、たいちょうのあんていなど、おこさんがかつどうするためのどだいづくりが大切です。

どだいがととのうと、いろいろなあそびをけいけんし、あそびでえられた、なめる・かむ・からだをさわる・さわられるなどのかんかくしげきから、てやしんたい、くち、したなどがかんかくをまなんでいきます。

なかには、おもちゃをすぐにくちに入れてこまっちゃうんですというおはなしをおききすることもすくなくありませんが、おもちゃをなめたりかむことで、いろいろなかたさやかんしょくをかんじるけいけんとなりしょくざいのしょっかんをかんじることにもつながります。

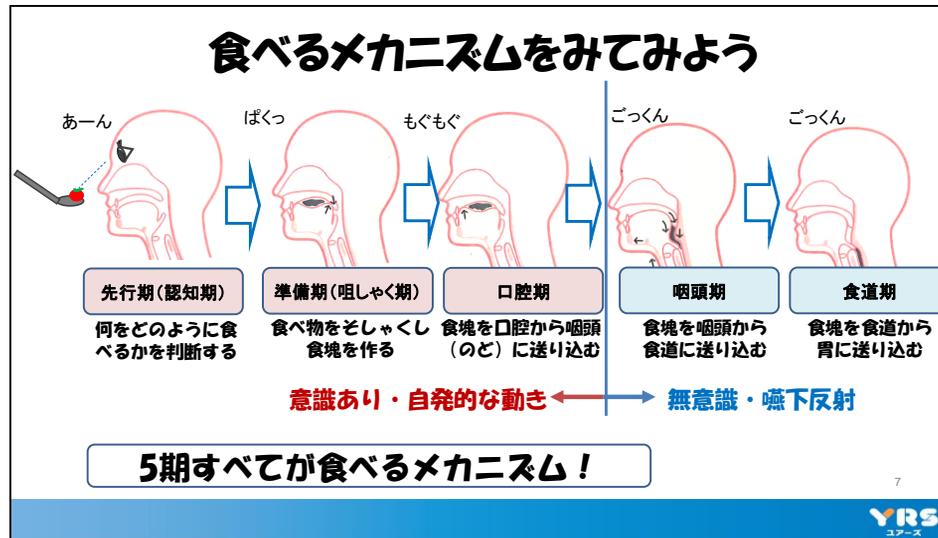
また、てにとつてくちにいれるというどうさは、たべものをとつてくちにいれる てづかみたべや すぶーんやふおーくをつかつてたべるうごきにつながります。

さらに、いろいろなかんかくをけいけんすることでうけいれはばもひろがり、いろいろなあじやしょくざいをたべるじゅんぴにもなります。

いっぽうで、あそびをとおして、たのしいけいけんをつみかさねられると、もっとあそびたいといよくがそだてられ、すきなものもふえていきます。

おなじようにしょくじもたのしく、おいしいけいけんが、もっとたべたい、じぶんでたべたいといういよくにつながっていきます。

このように、せいかつりずむがあんていしたなかで、あそびもしょくじもつながりあってはつたつしていきます。



こんどは、たべるめかにずむをみていきます。

たとえば、たべものを見てかたちをにんしきし、“あ、まるまるだ！”とおもうことで、にんしきしたたべものをいめーじすることでよだれがでます。

さらに、ゆびでつまみながらどのくらいのかたさかを感じ、〇〇のにおいがするなーとかしょっぱそうだなーとかちもとでにおいを感じます。

“あーん”とくちをあけているときに、えびせんがどういふものかをむいしきにかくにんして、たべるじゅんぴをします。

ここまでの、なにをどのようにたべるかをはんだんするじきをせんこうきまたはにんちきといいます。

じつは、しょくざいのいろどりをみてたのしんだり、においやしょつかんを感じることもしょくじのいちぶになっています。

つぎに、ばくつとたべものをたべやすいおおきさにかみとってくちのなかにとりこみ、もぐもぐとたべものをしてさきゅうにはこんではでかんだり、うわあごにおしつけておしつぶす、したでだえきとまぜてまとめてのみこみやすいかたちにしよりするのがじゅんぴきです。

つづいて、したでくちのなかのたべものをのどまでおくりこもうとするのをこうくきといいます。

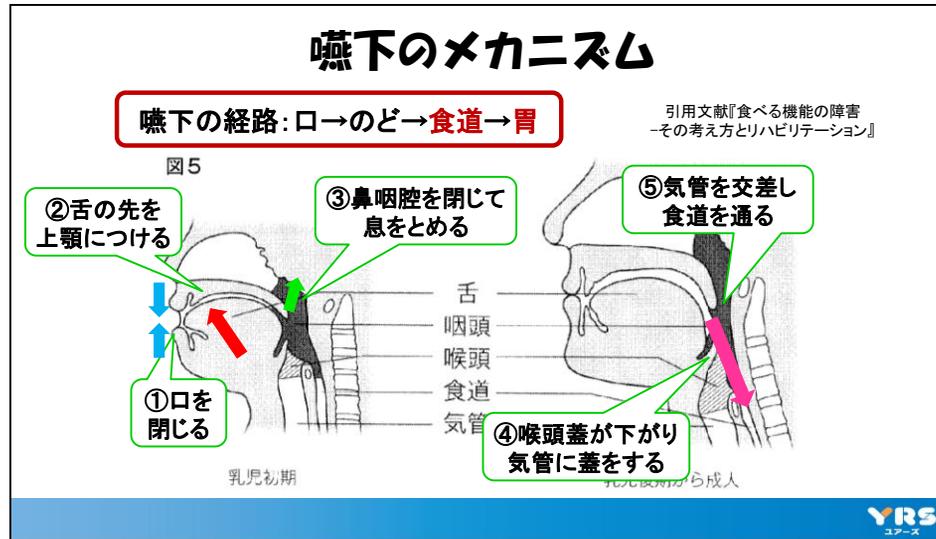
ここまでは、たべているほんにんのいしきがあるじはつてきなうごきになります。

そこから、ごっくんとのみこみますが、これをえんげといい、えんげはいんどうきとしょくどうきの2きにわかれており、えんげはんしゃによるむいしきなうごきになります。

いんどうきは、いんどういってのどのぶぶんにあたり、きかんにたべものがはいらぬようにのどがはたらき、あんぜんにしょくどうにたべものをはこびます。

しょくどうきは、しょくどうにたべものがおくりこまれると、しょくどうないのきにくがたべものがとったぶぶんからじよじよにしゅうしゅくしていへたべものをおくりこむともいからたべものがぎゃくりゅうしないようふせいでいます。

このように、5きすべてがたべるめかにずむとなっています。



次に、しょくじのとりこみからえんげまでのめかにずむをこうぞうからみてみましょう。

まず、あんぜんなえんげとは、しょくじやすいぶんがくちから、のど、しょくどう、いへといどうすることです。

たべものをこうくうないにとりこむために、しっかりとじょうしんとかしんをとじるこうしんへいさをします。ここでしっかりととじることによってこうくうないをみつべいたじょうたい(いんあつ)にすることができます。

つぎに、したのせんたんはまえばのうらにこていされ、したはきよじょうします。

そのときにはびくうがへいさされこきゅうをとめます。

さらに、いんとうがきよじょうしこうとうがいというふたできかんがへいさされ、しょくどうのいりぐちがあきます。

これは、えんげはんしゃというはんしゃでおこるもので、じかんはわずか0.6～0.7びょうで行われています。

また、のどのこうぞうをみてみると、のどのとちゅうからいへのとおりみちであるしょくどうと、はいへのとおりみちであるきかんにわかれます。

きかんはしょくどうよりまえにあるため、しょくじはのどからきかんをこうさしながらしょくどうにいどうするひつようがあり、こうとうがいのふたのやくわりがじゅうようとなってきます。

乳児嚥下と成人嚥下①

哺乳瓶・ミルク飲み **スプーン飲み** **コップ飲み** **ストロー飲み**

乳児嚥下
・乳首を口の中までくわえる。
・口を開けたまま、舌を前後に動かす。
・気管が開いたまま飲み込み。

成人嚥下
・スプーン・コップ・ストローなど食具の形状に合わせて口をすぼめる。
・食具は前歯より前の位置で取り込める。
・上唇が水分で湿ると口を閉じて吸う動きがみられる。
・気管が閉じた状態で飲み込む。

哺乳反射 **生後、発達の中で学習して獲得する！**

“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

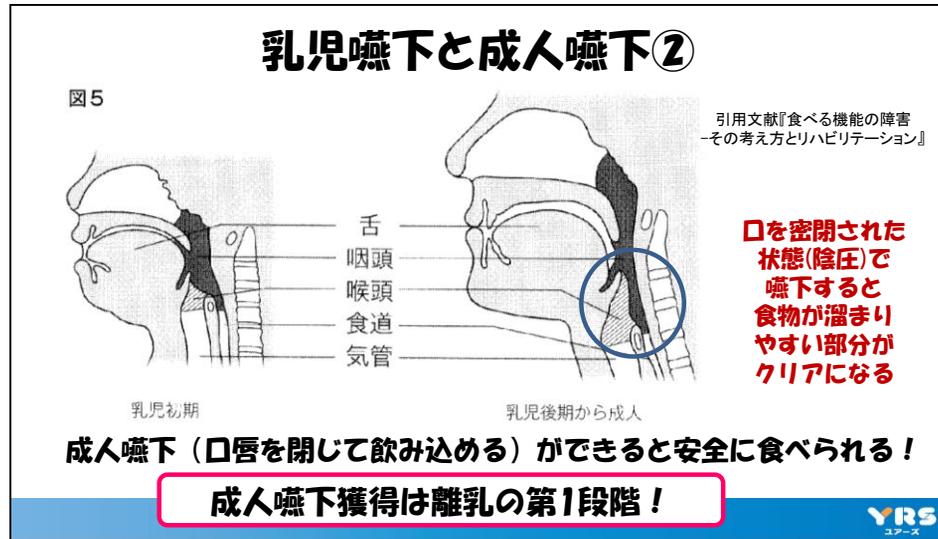
つぎに、にゅうじえんげとせいじんえんげです。

にゅうじえんげとは、こうしんときかんがあいたままえんげしています。ぼにゅうやほにゅうびんでのんでいるじょうたいがこれです。

また、にゅうじえんげはほにゅうはんしゃというはんしゃによりえんげをおこなっています。

いっぽうで、せいじんえんげでは、こうしんをとじてこうくうないにいんあつをつくって、きかんをとじてえんげしています。

せいじんえんげは、せいご、はったつのなかでがくしゅうしてかくとくしていきます。

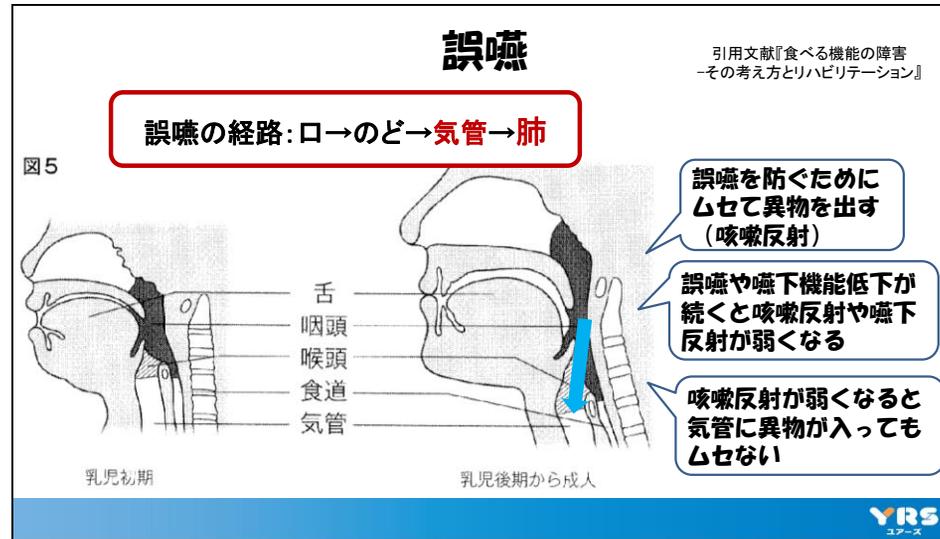


また、しんせいじからりにゅうしょくがはじまるまでのにゅうじえんげのじきは、おこさんもちいさいためくびやのどもみじかいことでけいたいてきにごえんしにくいこうぞうとなっています。

しかし、せいちょうにともないくびがながくなりのもながくなることで、きかんにはいりやすいこうぞうにかわっていきます。

そのため、くちをとじてこうくうないをみっぺいしたいんあつのじょうたいからのどや・しょくどうにしょくじをおくるうごきやきかんにたべものはいらないようこうとうがいふたをするうごきがせいじんえんげにはひつようとなります。

おこさんがあんぜんにしょくじをすすめるうえで、せいじんえんげのかくとくはりにゆうのだい1だんかいであり、とてもたいせつなきのうであることがわかります。



つぎに、ごえんについてです。

ごえんは、しょくじがしょくどうにいどうするさいに、こうとうがいがうまくしまらずにたべものやすいぶんがきかんやはいにはいることをいいます。

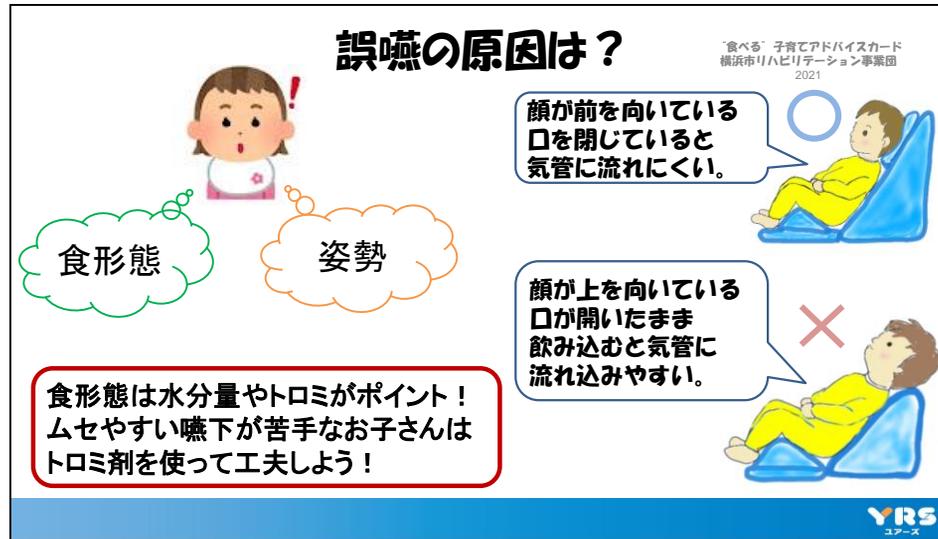
つうじょうならくきがいどうするきかんやはいにしょくじやすいぶんがはいると、むせたり、せきこむことできかんやはいからいぶつをだそうとします。

また、たんなどのぶんびつぶがふえてぜこぜことぜいめいがきこえたり、しょくごにはつねつするばあいもあります。

いっぽうで、きかんのてまえでいぶつをはいらせないようにむせることでいぶつをだそうとするはたらきもあります。

これをがいそうはんしゃとよびます。

しかし、ごえんやえんげきのうていかがつづくのがいそうはんしゃやえんげはんしゃがよわくなり、がいそうはんしゃがよわくなるときかんにいぶつがはいっても、むせなくなることもあります。



つぎに、ごえんのげんいんについてです。

ごえんのげんいんには、しよくしやすいぶんのけいたいとしよくじせいの2つがおおきくかかわっています。

まずは、しよくしやすいぶんのけたいは、みずやおちゃがいちばんさらさらしててくちにはいるとくちのなかでとどまりにくく、のどまですぐにながれこむため、のむじゅんびができるまえにのどにはいりやすいです。

みなさんもおもったよりもはやくすいぶんをのみこんでかんにはいり、むせたけいけんがあるのではないのでしょうか？

いっぽうで、ぎゅうにゆうやぼたーじゅなどはとろみがついているため、くちからのどまでながれこむじかんがみずとくらべてゆっくりになります。

そのため、むせやすくてえんげがにがてなおこさんは、とろみざいをつかってしよくけいたいをくふうすると、あんぜんにのみこみやすくてべやすくなります。

こうくきのうがはったつとちゅうのおこさんは、おとなよりもすいぶんせつしゅがむずかしく、はいりよがひつようとなります。

つぎに、しせいについてです。

かおがまえをむき、くちをとじると、きかんにながれにくくなるためえんげしやすいしせいとなりますが、

かおをじょうにむけ、くちがあいたままのみこもうとすると、すいぶんがくちからのどにいきにながれこみやすくなります。

そのため、えんげにはしせいもおおきくえいきょうするため、だっこやざいしせいがたいせつになります。

このように、ごえんのげんいんにはけいたいとしせいがおおきくえいきょうしてくるため、ひびのしよくじのなかでけいたいやしせいをはいりよしてごえんをふせいでいきたいとおもいます。

誤嚥性肺炎



**唾液や食べ物と一緒に細菌が気管や肺に入り、
肺炎となった状態**

**飲み込みの力が低下したお子さんだけでなく、
元気なお子さんでもなる場合がある…**

YRS
ユース

つぎに、ごえんによっておこるびょうきのひとつにごえんせいはいえんがあります。

ごえんせいはいえんとは、はいやきかんにだえきやたべものがはいるさいに、いっしょにさいきんがはいることではいえんとなったじょうたいをいいます。

。

ごえんせいはいえんになるとねつやこきゅうきしょうじょうがでるだけでなく、からだのめんえきりよくもさがりけんこうをがいすることになります。

また、えんげきのうがていかしたおこさんだけでなく、げんきなおこさんでもなるばあいがあるため、ひびのえんげのじょうたいをきにかけていきましょう。

。



つぎに、からだやきもちのじょうきょうからくちからしよくじをたべることがむずかしいおこさんもいます。

どうしてもくちからたべてほしくて、おこさんにたべすることをむりさせていることもあるかもしれません。

しかし、おこさんがあんぜんにえいようをとり、けんこうにそだつためには、おこさんのじょうきょうやペーすにあわせたしよくじほうほうがいきるうえでじゅうようとなります。

そのほうほうのひとつに、けいかんえいようがあります。

けいかんえいようは、おもにちゅーぶをはなからいまでとおすけいびけいかんえいようといやちょうにちゅーぶをとおすいろやちょうろうがあります。

けいかんえいようは、おこさんのじょうきょうにあわせてはあんぜんにしよくじをとるためのつよいみかたとなってくれます。

また、おこさんによってはけいかんえいようとけいこうせっしゅをへいようしているばあいもあることや、けいかんえいようからけいこうせっしゅにかえるなどしよくじのほうほうがかわるばあいもあります。