

— 発達を促す食事支援について —

食べるということ

食べるということ、特に口から食べるということは、視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の五感の発達につながります。安全に、楽しく、おいしく食事をとってほしいと先生方も日々考えていらっしゃると思います。新年度が始まって二ヶ月経ちましたが、子どもたちの食事の様子はどのようなのでしょうか。また、日頃の食事指導・支援はどうでしょうか。今回は、偏食が多くスムーズに給食を食べることが難しいケースや、落ち着いて食事をするのが難しいケースなど、様々な声が聞かれましたので、摂食指導の基本を紹介したいと思います。

1. 食べる機能の三つの営み

食物 → 捕食 → 咀嚼 → 嚥下 → 胃
(取り込む) (つぶす) (飲み込む)

2. 摂食機能を安全に&上手に発達させるには？

- ①姿勢
- ②食べさせ方
- ③食形態

三つがそろって、発達を引き出す！

☆支援のポイント☆

- ・上唇で取り込むことで、大脳（前頭葉）を刺激し、発達させている
- ・食べさせるのではなく、自分から食べることがとても大切
- ・唇を閉じさせると、歯並びも変わる
- ・下あごを支えるだけで食べやすくなる

☆姿勢のポイント☆

- ・下あごをひく
- ・机の高さは肘を曲げた高さに合わせて
- ・机と体は握りこぶし一つ分空ける
- ・深く腰掛け、膝を90度に曲げる
- ・足底は床に着ける



本校の給食は、長崎特支の給食も提供しています。以前は後期食まで提供できていましたが、現在は中期食までの提供になっています。

3. 発達の順番と食形態の関係

- ①口唇を閉じて捕食・嚥下する・・・初期食（ヨーグルト、なめらかなペースト状）
- ②押しつぶし・・・中期食（プリン、ムース食、テリーヌ、絹ごし豆腐）
→小学部4名、中学部2名を対応してもらっている。
- ③すりつぶし・・・後期食（木綿豆腐、煮魚、柔らかいハンバーグ、煮野菜など）

4. 食機能に応じた食物形態の工夫と支援の方法

食べること（咀嚼）、飲み込むこと（嚥下）が難しい人の食事では、栄養障害や窒息事故、誤嚥性肺炎を起こすなど、口腔機能ばかりでなく、身体機能にも大きなリスクがあります。おいしいと感じるように食事を工夫することで、全身の機能を高め、内側から元気になっていきます。

①主食の工夫

- ・米飯→柔飯→全粥→つぶし粥→ペースト粥
- ・パン→フレンチトースト→パン粥
- ・麺→柔らかくゆでる→ペースト麺 など

②汁物の工夫

- ・かくし包丁を入れる、具を柔らかく煮る
- ・具と汁物を別々にする
- ・汁にとろみを付ける、ポタージュ状にする（増粘剤を使う）

③飲み込みやすい形態の条件

- ・均一な密度（ミキサー、フードプロセッサー、裏ごし器の利用）
- ・適度な粘度、凝集性（片栗粉、マヨネーズ、長芋などの有効利用）
- ・可変、流動性が良好であること（ゼラチンゼリー、プリン、ババロアなど）
- ・付着性が低い（べたつきがない、へばりつかない）

汁物はサラサラとした形状で、実はむせることが多いです。少量を器に注いで渡し、一口飲み込んだことを確認してから次の食事に移るよう気を付けましょう。

嚥下しにくい食品

形状	具体的な例
サラサラした液体	水、お茶、コーヒー、清涼飲料水
硬さや弾力で噛み砕きにくいもの	<u>りんご</u> 、イカ、こんにゃくゼリー、かまぼこ
パサパサしたもの	<u>パン</u> 、カステラ、高野豆腐
パラパラになるもの	クッキー、おせんべい、寒天、ビスケット
口腔内に貼り付くもの	<u>わかめ</u> 、 <u>海苔</u> 、 <u>葉野菜</u> 、トマトの皮、キュウリの薄切りスライス
粘度のあり過ぎるもの	餅、いも類の硬いマッシュ
酸味の強いもの	酢の物、柑橘類
水分が分離するもの	<u>味噌汁</u> 、粥、スイカ、 <u>具入りスープ</u>
すすって食べるもの	麺類

※口唇閉鎖が困難、舌突出、口腔機能や嚥下機能が弱いダウン症の子どもさんにも嚥下のしにくさがよく見られます。

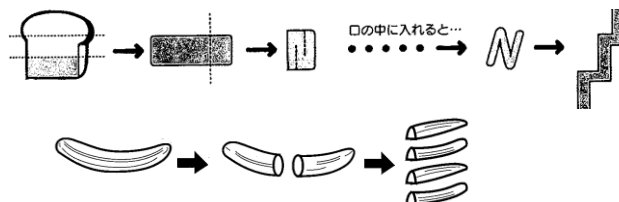
誤嚥しやすいときとは？

- ・気道が開く姿勢で食べさせているとき
- ・口唇を閉じずに飲み込むとき
- ・一口量が多く、ハイペースで食べさせているとき
- ・発達段階に合わない難しい食形態や食べさせ方のとき
- ・知的障害児で一見「自食」をしているため、問題視されないとき

学校内だけでなく、校外学習時にも十分な配慮を。特に、咀嚼や嚥下が上手ではない児童生徒が食事をしている最中は、一人にしないで、必ずそばで見守るようにしてください。

咀嚼練習食のポイント

- ・前歯を使って食べ物を噛み取らせる
- ・一口の量が多過ぎず、少な過ぎないこと
- ・ほぐす、切れ目を入れる
- ・バナナなど、スティック状にする



～最後に～

私たち教師は、日頃から子どもたちと関わり合いながら信頼関係を築いていますが、その上で食事指導においても子どもの動きや気持ちを引き出すような支援を行い、食べる機能の発達を促す関りをしていく必要があります。一見、好き嫌いや偏食・・・と捉えてしまいそうになりますが、実は「食形態が合っていない」「嚥下しにくい食物」「見た目、触感、味が苦手（過敏）」など、それぞれ理由があることが多いです。発達の順序性を守って食事支援を行い、適切な食事マナーを教えることがとても大切です。また、食事の際には、口の周り・手・お盆の上等を清潔にする、集中して食べることができるように環境を整備する、正しい姿勢が保てるような机・椅子・自助具等を準備するなど、安全においしく楽しく食事ができるように支援していきましょう。

☆参考文献等☆

- ・「食べる機能の障害」その考え方とリハビリテーション 著：金子芳洋 向井美恵 尾本和彦
- ・講話「摂食機能の発達と全身に与える影響について」 牟田歯科 牟田尚子先生
- ・講話「発達を促す食事支援」 摂食カウンセラー 中島知夏子先生
- ・「摂食育コミュニケーション」食べる指導の実践 著：中島知夏子

書籍や資料に関することは
八木までお尋ねください

