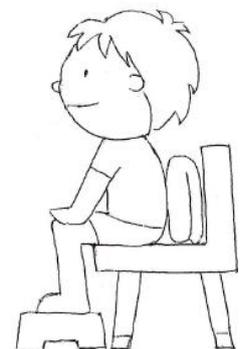
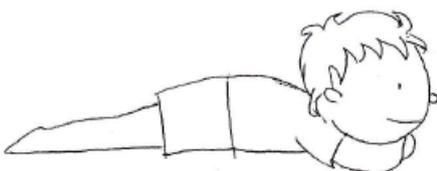


お子さんへの関わり方のコツ

～試してみよう！知って得するリハビリの視点～



資料内容

はじめに

リハビリテーションの仕事って???

資料の見方

姿勢・運動編

- ①姿勢が崩れてしまう子って

ことば編

- ①ことばのはじめを繰り返したり、つかえたりして話す子って
- ②発音がはっきりしない子って

食事編

- ①手づかみ食べが多く、食具を使わない子って
- ②落ち着いて座って食べられない子って
- ③よく噛まない子って
- ④決まったものしか食べない子って
- ⑤食べ物や食器で遊んでしまう子って
- ⑥食べこぼしが多い子って
- ⑦口の周りに食べ物が付くことを嫌がる子って
- ⑧食器に顔を近づけて、前かがみの姿勢で食べる子って
- ⑨箸が上手に使えない子って
- ⑩ずっと噛んでいる子って
- ⑪一口量が多い子って
- ⑫口を開けて噛む子って
- ⑬水を飲む時におせてしまう子って

はじめに

相模原市こどもリハビリテーション業務推進連絡会(相模原市役所の小児に関わる理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の連絡会)では、大人の援助が必要なお子さんや環境を整えることで力を発揮することが出来るお子さんに対して関わる時のリハビリテーションの視点について資料を作成しています。

今回、子育て中の保護者の方や、お子さんの支援に関わる皆さんの日々の関わりのヒントにいただければとの思いから、第一弾として本資料を支援者の皆さんへお届けすることになりました。お子さんへの関わりの中で「どうしてかな?」「こうするといいのかな?」と、悩んだり工夫を考える時に手に取っていただけると幸いです。

また資料の内容は必ずしもすべてのお子さんにあてはまるとは限らないことをご理解いただいた上でご活用ください。

この資料で不明な点がありましたら、陽光園や各区子育て支援センターのリハビリテーション職員まで、ご連絡ください。

第一版発行：令和7年3月(随時更新していきます。)

監修：相模原療育園施設長 細田のぞみ先生

作成・責任・問合せ先(資料についてご不明な点がありましたら、下記までご連絡ください。)

相模原市立療育センター陽光園 療育相談室 042-756-8435

緑子育て支援センター 療育相談班 042-775-1760

中央子育て支援センター 療育相談班 042-756-8424

南子育て支援センター 療育相談班 042-701-7727

リハビリテーションの仕事って???

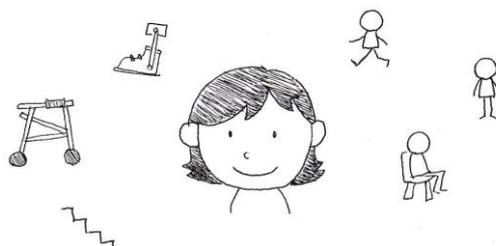
子どもが安心して遊び、学び、暮らしていけるように、そして家族や関係者も笑顔で成長を見守れるように、それぞれの職種の専門性を生かし、お子さんの様子をアセスメントし、子どもの心と身体を育むために必要なサポートを行います。

リハビリテーション職は以下の3つの職種があります。

理学療法士 (Physical Therapist = P T)

何らかの事情により、座る、立つ、歩くといった運動面の獲得に遅れのあるお子さんや障害のあるお子さん、一緒に暮らすご家族に向けた支援を行う専門職です。

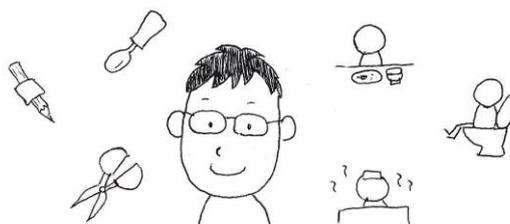
- ・動作の方法や体操の方法についての助言をします
- ・福祉機器の提案と、作製に向けた助言、調整を行います
- ・園や学校生活についてのアドバイスをします etc...



作業療法士 (Occupational Therapist = O T)

「食べる」、「お風呂に入る」、「トイレに行く」、「遊び」など日常生活に関わるすべての活動を私たち作業療法士は『作業』と呼んでいます。その『作業』に焦点を当てて、支援を行う専門職です。

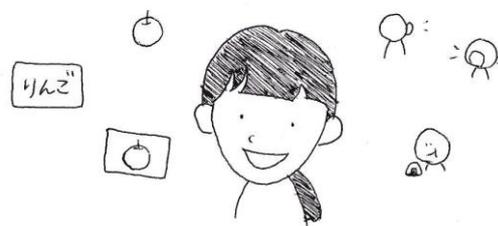
- ・お子さんの特性をとらえて、どうサポートすれば、その子の「作業」がうまくいくかを私たちは考えます
- ・例えば、お子さんの手が不自由で「食べる」作業が難しくなっている場合は、市販のスプーンが持ちやすいよう、持ち手を太く加工して、その原因に応じた「食べる」作業をサポートします etc...



言語聴覚士 (Speech Therapist = S T)

ことばやコミュニケーション、食事などで困っているお子さんやご家族がより生活に適應できるように環境を整えたり、ご家族の関わりや介助の方法と一緒に考え、支援を行う専門職です。

- ・楽しめる活動の中で、ことばやコミュニケーションを育みます
- ・安全で安心して食べられるよう食事場면을評価し、助言します
- ・園や学校生活についてのアドバイスをします etc...



資料の見方

姿勢が崩れてしまう子って…

(例えば)

- ・椅子から体がずり落ちそうになる。
- ・お尻が椅子からはみ出ている。
- ・床につかず、ぶらぶらしている。

① お子さん像です。

お子さんが困っている状況を記載しています。

どんな時?こんな

- 姿勢を保つための筋力が弱
- お尻で支えたいのに、滑っ
- ▲体と椅子が合っていない。
- ◆お尻のどこで支えているの

② お子さんが困っている理由です。

※理由は1つではありません。
お子さんは●、■、▲などの理由に当てはまるかを考えます。
※内容によっては記号がない場合もあります。

③ 具体的な対応方法です。

理由ごとに記載しています。②で考えた理由の記号と同じ記号の欄に書かれている「こんな支援が助かります!」の具体的な内容を試してみましょう。

助かります!

- 少し体を支えるものを使う。
 - ・肘付きの椅子に変えてみる。
 - ・背もたれまでの距離がある場合は背もたれと背中 사이에タオルを挟んでみる。
 - ・支えを多くするため箱椅子を使用する。
- 滑らないようなものを使う。
 - ・座面に滑り止めシートを敷いたり、背もたれのある椅子を使用してみ
- ▲足が浮いていない状態にする。
 - ・足台を置いて、足の裏が着くようにしてみる。
- ▲座面の大きさはお尻の大きさより大きく、座奥は背中から膝下までの長さ。
 - ・椅子の座奥が長い場合には背もたれと背中の間にタオルを挟んでみる
 - もしくはお子さんの体に合わせた箱椅子を使用する。
- ◆体重がかかっている場所がわかるようにする。
 - ・硬い素材や高反発のクッションを敷いてみる。

(例えば)

「椅子から体がずり落ちそうになっている理由」が「●姿勢を保つための筋力が弱い」のではありませんか?と感じた場合…
こんな支援が助かりますの●の中からいいと思ったものから始めてみましょう。



見方のヒント

- ・姿勢が崩れてしまう理由をみつけていく。

理由をみつけていくためには、少しずつ支えるところ(足、背もたれ、ひじ掛け、ベルトなど)や滑り止めシート、クッションを使うなどを追加してみましょう。

お子さんがリラックスする時なのか、食事をしている時なのか、お風呂に入っている時など、お子さんの状態によって望ましい状態は変わります。お子さんによっては、椅子に合ったものに相談してみてください。

④ ここでは、お子さんの困っている状況がなぜ起こっているのかを考えるヒントや遊びや生活の中での工夫のヒント、基礎知識などを記載しています。

姿勢・運動編①

姿勢が崩れてしまう子って…

例えば…

- ・椅子から体がずり落ちそうになる。
- ・お尻が椅子からはみ出ている。
- ・足も床につかず、ぶらぶらしている。

どんな時？こんな理由かな？

- 姿勢を保つための筋力が弱い。
- お尻で支えたいのに、滑ってしまう。
- ▲体と椅子が合っていない。
- ◆お尻のどこで支えているのかわからない。

こんな支援が助かります！

- 少し体を支えるものを使う。
 - ・肘付きの椅子に変えてみる。
 - ・背もたれまでに距離がある場合は背もたれと背中の中にタオルを挟んでみる。
 - ・支えを多くするため箱椅子を使用する。
- 滑らないようなものを使う。
 - ・座面に滑り止めシートを敷いたり、背もたれのある椅子を使用してみる。
- ▲足が浮いていない状態にする。
 - ・足台を置いて、足の裏が着くようにしてみる。
- ▲座面の大きさはお尻の大きさより大きく、座奥は背中から膝下までの長さに近い状態にする。
 - ・椅子の座奥が長い場合には背もたれと背中の中にタオルを挟んでみる。
 - もしくはお子さんの体に合わせた箱椅子を使用する。
- ◆体重がかかっている場所がわかるようにする。
 - ・硬い素材や高反発のクッションを敷いてみる。



肘付きの椅子



箱椅子



見方のヒント

- ・姿勢が崩れてしまう理由をみつけていく。

理由をみつけていくためには、少しずつ支えるところ（足台や背もたれ、ひじ掛け、ベルトなど）や滑り止めシート、クッションを使うなどを追加してみましょう。

お子さんがリラックする時なのか、食事をする時なのか、おもちゃで遊ぶ時なのかによって「すわる」と言っても望ましい状態は変わります。お子さんによっては、椅子に合わせる事が難しい場合もありますので、リハビリ職員に相談してみてください。

ことば編①

ことばの始めを繰り返したり、つかえて話す子って
ぼ、ぼ、ぼくね...



どんな時？こんな理由かな？

- ・焦ってる。
- ・話したいことがたくさんある。

こんな支援が助かります！

○さえぎらずに最後まで話を聞く。

「～なのね」と話したことを繰り返してもらえると、満足感と伝わった安心感につながる。

○ゆっくりお子さんの話を聞く時間を持つ。

1分でも、顔を見てしっかり話を聞く時間を作る。

○話し方のアドバイスはしない。

大人がモデルになるように、ゆったりした話し方で関わる。

吃音ってどんなもの？

吃音には、

繰り返し「ぼ、ぼ、ぼ、ぼくね」

引き延ばし「ぼーくね」

ブロック「・・・っぼくね」

の3種類の主症状があります。

原因は？

○育て方や園での対応が原因ではありません。

○ことばが急に発達する2～4歳ごろに、20人に1人くらいの割合で起こります。

参考文献 幼児吃音臨床ガイドライン(第1版)

○環境の変化や体調で良くなったり悪くなったり波がある場合があります。

これからの相談のタイミングは？

半年以上、症状が続いている、
症状が悪化している、
本人が「言えない！」と訴える、
周りが気にして本人に話し方について
聞いてくるが増える・・・

こういった様子がみられたら、専門機関へ相談しましょう。

ことば編②

発音がはっきりしない子って

おしゃかな、
しゅき～



どんな時？こんな理由かな？

- 発音する時につかっている、唇や舌を上手に使うのが難しい。
- ことばを構成している音の認識が未熟。

こんな支援が助かります！

- 誤った発音でも否定や言い直しはしない。×「ちえんちえー、じゃなくて、せ・ん・せ・ー」
- 正しい見本をさりげなく示す。○「せんせー、なあに？」
- 話し方でなく、話の内容をよく聞く。発音のせいで会話が途切れないように、子どもの伝えたい気持ちを大切にす。
- 年中さん以上のお子さんなら、「あ」のつくことばはなあに？（答え…蟻、雨、アイスなど。）、「どれにしようかな？」「おせんべい焼けたかな？」のような遊びやしりとりなどの遊びを通して、ことばを構成する音の意識を高める。（4歳頃になるとことばを構成している音を分解できるようになると言われている。例：「みかん」なら「み」と「か」と「ん」の3つの音でできていることがわかる。）

発音の完成年齢

私たちはことばを話す時、意識することなく舌や唇を複雑に動かしています。細かい動きが求められる音ほど発音するのが難しくなります。

2歳代…パ行・バ行・マ行・ヤ行・ワ・ン・母音

3歳代…タ行・ダ行・ナ行

4歳代…カ行・ガ行・ハ行

5歳代…サ行・ザ行・ラ行・ツ

3～4歳なら「おしゃかな（おさかな）」でも心配ないことがわかりますね。

発音を育てるヒント

生活や遊びの中の経験から発音する力が育っていきます。

食事：一口量をかじりとり、しっかり噛んで食べる。
息を吐く・吹く：鏡や窓ガラスを曇らせる、ラッパや笛、シャボン玉、熱いスープを「ふーふー」冷ます。
なめる：棒つき飴・アイスをペロペロなめる、食事で口の周りが汚れたら、すぐに拭き取らず、なめとらせてみましょう。

うがい：ブクブクうがいは、パ行などの唇を使った音が上手になりますよ。ガラガラうがいはカ行・ガ行に効果的です！

食事編①

手づかみ食べが多く、食具を使わない子って



どんな時？こんな理由かな？

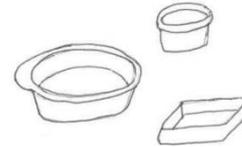
- 手で色々なものに触れることが好き。
- 手首や指先の動きが未熟で食具が上手く使えない。
- ▲ まだ手づかみ食べが必要な段階。

こんな支援が助かります！

- スプーンや食器を工夫する。

スプーンの柄を太くする・握りやすい目印が付いている・すくいやすいように 角が立っている食器を使う

- ▲ 手づかみ食べを見守る。

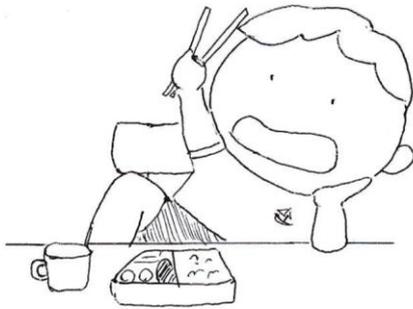


食事のヒント

- ・ 色々な素材に触れたり指先に力を入れる遊びをたくさんすることで手の動きが上達し道具を扱いやすくなるでしょう。(砂や粘土、スライム、水遊びなど)
- ・ 食事以外の場面で遊びの中でスプーンやフォーク、箸を使ったごっこ遊びなどを通じて、食具操作に慣れておくと良いでしょう。
- ・ 手づかみ食べは、お子さんの発達で大切な経験です。さまざまな食べ物の感触を感じることで、指先の感覚を育てたり、口と食べ物の距離感を学びます。これらを繰り返し経験すると、徐々に滑らかな動作になります。スプーンや箸の操作はこの延長線上にあります。

食事編②

落ち着いて座ってられない子って



どんな時？こんな理由かな？

- 座ることが苦手。
- じっとしていることが苦手。
- ▲食事以外のものが気になってしまう。

こんな支援が助かります！

- 足が床にしっかりつく着くようにしたり、横に肘が付いている椅子など、姿勢が安定しやすい工夫をする。
- 椅子に座っている間、足やお尻を置いておける工夫をする。
例：足元に足マークを貼る、足元に人工芝等を置いて刺激が入るようにするなど。
- ▲ 食事の時、目に入る場所に気になる物を置かない。
- ▲ 食べる時間をあらかじめ時計の数字などで予告し、食事時間の見通しを持てるようにする。

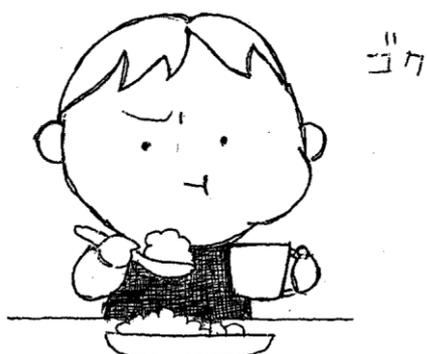
食事のヒント

食事以外の場面でも普段の生活の中で、活動の見通しが持てるように事前に予告し、始まりと終わりを意識しやすく工夫すると良いでしょう。

「姿勢・運動編① 姿勢が崩れてしまう子って」の理由や関わり方も参考にしてみましょう。

食事編③

よく噛まない子って



どんな時？こんな理由かな？

- 口にたくさん詰め込んでしまっ
て噛む動きが出にくくなってい
る。
- 噛まないのが癖になっている。
- ▲噛む力が未熟。

こんな支援が助かります！

- 食べる前にスプーンに実際の一口の量をのせて見せる。

あらかじめ1口の大きさに切っておく。

「ちょっとだけ。」など一口の量を少なくするよう声をかける。

大人が少量を食べる見本をみせる。

- 「よく噛んで食べよう」など、お子さんの発達に合わせて声をかける。

- 食べる前に箸などで食べ物を奥歯にのせ、噛む場所を意識させる。食事中も「どこで噛むのだけ？」など、声をかけて奥歯で噛むように促す。

- ▲噛む力に合った食事内容にする。(例：ステーキより煮込みハンバーグの方が柔らかいので食べやすい。)



食事のヒント

- ・何かにつけて「ちょっと」の意識を育てましょう。

例えば…

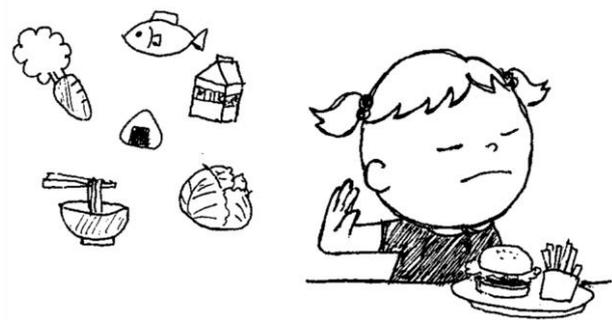
手を洗う時に「ちょっとだけお水を出そう。」

砂遊びをしている時に「お砂をちょっとだけここに入れてみよう。」など。

- ・かじり取りなどを通して丁度良い一口の量を覚えるように促しましょう。
- ・口の中に食べ物が入っていることに気付きにくいのかもかもしれません。口の周りや口の中の感覚が意識しやすくなるように口を使った遊び（ラッパや笛、シャボン玉など）をしてみましょう。

食事編④

決まった物しか食べない子って



どんな時？こんな理由かな？

- 嫌いな食感。
- 味が混ざるのが嫌。
- ▲温かくないから（冷たくないから）。
- ★見た目や色が嫌。
- ◎イメージすることが苦手な新しい食べ物を警戒してしまう。
- ◆口の機能と食べている物の形態が合っていない。

こんな支援が助かります！

※無理強いしないで見守ることが前提の上で…

- カリカリした歯ごたえの物が好き→フライにしたり、カリッと焼いてみたりする。
舌触りや味に敏感→ザラザラしたりネバネバしていない刺激の少ないものをあげる。
好きな味付けの物に、隠し味やいつもと違う食材をほんの少しずつ混ぜてみる。
- 1品ずつ別々の器に盛り付ける。
- ▲食べられる温度にしてみる。
- ★形がわかった方が安心する→うどんなら麺と具を分けて盛り付ける。
ハンバーグなら目の前で切ってみせる。
色のこだわりがある→受け入れられる色の食べ物を試してみる。
- ◎食べない物でも食卓に出して家族がおいしそうに食べてみせる。
食べられる物で似ている物があれば「○○に似ている甘い味だよ」など、説明してあげる。
- ◆口の機能と合った固さの形態にする。

食事のヒント

- ・空腹は最高のスパイスです。決まった時間に「起きる・寝る・食べる」の生活リズムをなるべく整え、「お腹が空いた！」と感じられるようにしましょう。食事と食事の間隔を3時間開けるようにしましょう。
- ・まずは食べ物を知ることから始めましょう。新しい食べ物、苦手な食べ物でも、2日に1回ずつくらいのゆっくりペースで食卓に出し、その食べ物を見たり・触ったり・においを嗅いだりする体験をしてみましょう。
- ・食器を並べたり、ご飯を運んだり、お料理のお手伝いなど食事の準備を一緒にしてみましょう。
- ・ミニトマトなどを苗から育ててみるのも良いですね。

食事編⑤

食べ物や食器で遊んでしまう子って

例えば…

- ・食べ物や食器を投げる・叩く。
- ・食べ物で遊び、食べない。
- ・食器で遊んだり、食事中に立ち歩く。



どんな時？こんな理由かな？

- 食べたくない。
- ▲周りに気になる物がある。
食事に興味がない。
- パパやママの興味を引きたい。
嫌いな食べ物だから。
- ★感触が楽しい。

こんな支援が助かります！

- においを嗅いでみるだけ、食べ物に触ってみるだけ、食べなくても落ち着いて着席するだけなど、本人の受け入れられる経験をさせてみる。
普段難しいことがほんの少しでもできたら、ほめてあげる。（一口食べられたら「すごい！食べられたね。ママうれしい！」、臭いをかけたら「スープ、いい匂いだね」、座っていられたら「よく座っていられたね」など。）
- ▲シンプルな食器にして、食べ物に注目しやすくする。
気になる道具がある時はしまっておく。
食事もおやつもいつも家の同じ場所で食べるようにする。
- やって欲しくない行動に反応しない。冷静に表情を変えないようにする。
具体的にして欲しいことを伝える（「ちゃんとしなさい！」ではなくて「座って食べようね」など）。
- ★食事以外の場面で、色々な物や素材に触れる体験をする。

食事のヒント

- ・好き嫌いは感覚の過敏さを持っている場合があります。食事への興味が育ちにくいので、食べられなくても大人のハードルを下げて、お子さんの目線になってみると、食事への向き合い方が変わっていきます。
- ・感覚の過敏さを持っているお子さんの場合は、お子さんの受け入れやすい素材を使って、砂遊びや水、粘土などの様々な素材に触れる経験を積み重ねていけると良いでしょう。

食事編⑥

食べこぼしが多い子って



どんな時？こんな理由かな？

- 手でスプーンを握り続けることが難しい。
- うでを動かして、口の位置に合わせるのが難しい。
- ▲食べ物と手元を見ていない。
- ★唇を上手に使えない。

こんな支援が助かります！

●■スプーンを工夫する。

柄を太くし、握りやすくしたり、スプーンに角度をつけて、手首をひっくり返さなくてもスプーンが口に入りやすくする。



■ 器を工夫する。

スプーンですくいやすくするためにふちが高めの器を選ぶ。

▲ 食器の色を工夫し、食材をみやすくする。

- ★ 介助する時に食べ物をのせたスプーンを下唇において上唇が降りてくるのを待つ。子どもが自分で食べる時は大人が見本をみせる。

食事のヒント

- ・本人の育ちに合わせた道具を使うことが大切です。好きなキャラクターの食具等を使って興味が持てるようにしていくと良いでしょう。
- ・スコップで砂をすくうなど遊びの中で、物をすくう、かき集めるといった動きが経験できると良いでしょう。
- ・「食事編⑫ 口をあけて嘔む子って」のヒントも参考にしてみましょう。

食事編⑦

口の周りに食べ物が付くことを嫌がる子って



どんな時？こんな理由かな？

- 口の周りの感覚が敏感。

こんな支援が助かります！

- 口拭きシートを手元に置き、いつでも使えるようにしておく。
- 口の周りにつかないように、食物を少し小さめにカットする。
- 食事以外の時間に口や顔を圧迫しながら、スキンシップ遊びをする。
- 口の周りに付いたものは鏡などを見ながら自分で拭き取る経験をする。

食事のヒント

- ・口だけでなく、手やその他の体の部位で色々な素材に触れることが苦手な可能性があるので、受け入れられる範囲で、色々な素材に触れる経験ができると良いでしょう。
- ・歯磨きも苦手なら、本人に歯ブラシを持たせて、二人羽織のように大人と一緒にいき、口の中のどこで歯ブラシが動くのかを意識しやすくすると良いでしょう。

食事編⑧

食器に顔を近づけて、
前かがみの姿勢で食べる子って

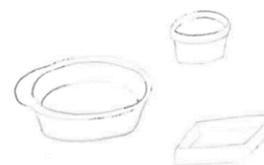


どんな時？こんな理由かな？

- 食べ物を上手にすくえない。
- 食べ物を口まで上手に運べない。
- ▲姿勢を保つことが難しい、
道具を使うと、姿勢が崩れしまう。
- ★椅子と机の高さが合っていない。

こんな支援が助かります！

- 食べ物をすくいやすいように食器・食具を工夫する。(角が直角のグラタン皿やお弁当箱のような食器を使うなど)
- スプーンを持ちやすく工夫する。(絵を握りやすいように太くする。スプーンが口に運びやすいように角度をつける)
- ▲足が床にしっかりつくようにする、横に肘がついている椅子にするなど、姿勢が安定しやすい工夫をする。
- ★「姿勢・運動編① 姿勢が崩れてしまう子って」参照。



食事のヒント

- ・食事以外の場面で、全身運動や手先を使う遊びを通して、体と手先を育てていけると良いでしょう。
例：公園の遊具（ジャングルジム・鉄棒・うんていなど）で、体全体を使う遊びを取り入れましょう。
砂遊びでの時にスコップで砂をすくったり、お絵描きで丸を描くような遊びを取り入れましょう。
- ・「姿勢・運動編① 姿勢が崩れてしまう子って」「食事編① 手づかみ食べが多く、食具を使わない子って」の食事のヒントも参考にしてみましょう。

食事編⑨

箸が上手に使えない子って

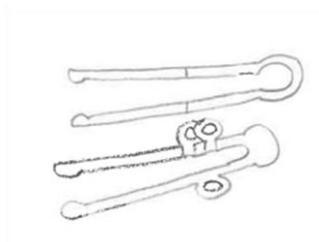


どんな時？こんな理由かな？

- 手の動きの発達段階として、まだ箸を使うのが難しい。
⇒指先を1本ずつに使う動きが苦手。
⇒指先に力を入れると動きが持続しない。

こんな支援が助かります！

- 本人が使いやすいように箸を工夫する。
子どもが扱いやすいようトング様に2本繋がっている箸や、リングがついている箸など本人が使いやすい物を準備する。
- スプーンも一緒に使う。
鉛筆やスプーンを三本の指で持てる段階になってから箸を使う。



食事のヒント

洗濯ばさみを使った遊びや、トングで物をつまむような遊び、手遊びで色々な指の形を作って遊ぶと、手や指の機能が向上すると言われています。

食事編⑩

ずっと噛んでいる子って



どんな時？こんな理由かな？

- 噛む力が弱い。
- 一口の量が多い。
- ▲ 口全体の動きが未熟。
- ★ 食べることに集中していない。
- ◎ 食べるのが嫌。

こんな支援が助かります！

- 簡単に噛める柔らかめの食事にする。(繊維の多い野菜や肉は無理しない)
- 「食事編⑪ 一口量が多い子って」を参照。
- ▲ 噛む力に合った食事内容にする。(ごぼうなどの繊維の多い野菜、生野菜、筋の多い肉、海藻類、こんにゃくや練り物、きのこ類等は避けるのが良い)
- ★ 集中できる環境に整える。(テレビを消す、玩具を片付けるなど)

食事のヒント

- ・全身を使うような運動で、体をいっぱい動かして、大きな筋肉から育てましょう。
走ったり、ジャングルジムをくぐったり、鉄棒にぶら下がったり・・・
- ・ラッパや笛等、口を使って遊ぶことで道具や物の形に合わせた唇や舌の動きを経験しましょう。そうすることで、口全体の動きも上手になります。
- ・「食事編⑪ 一口量が多い子って」「食事編⑫ 口を開けて噛む子って」のヒントも参考にしましょう。

食事編①

一口量が多い子って



どんな時？こんな理由かな？

- 一口の適量がわからない。
- たくさん口に詰め込んだ方が、食べていることがわかりやすい。
- ▲ 上手にすくえないので沢山すくって口に入れてしまう。
- ★ 目の前に食べ物があるとどんどん口に入れてしまう。
- ◎ かじり取ることができない

こんな支援が助かります！

- スプーンなどに適量をのせてみせる。少量ずつ皿に取り分けて食べながら、一口量を伝える。具体的に一口の量がのっているスプーンを見本として注目しやすいところに置いておく。
- ★ 食べ物を少しずつ取り分けて一口量を大人が加減する。
- ▲ スプーンや食器を扱いやすい物に工夫する。食材をすくいやすいよう細かく切って出す。「食事編⑧ 食器に顔を近づけて、前かがみの姿勢で食べる子って」を参照。
- ◎ 大人が手を添えながら、かじり取る量を加減して食べる。

食事のヒント

- ・「食事編① 手づかみ食べが多く、食具を使わない子って」の食事のヒントも参考にしましょう。
- ・「食事編③ よく噛まない子って」の食事のヒントも参考にしましょう。
- ・大人が適量を食べたり、かじり取る見本を見せ、お子さんができたらほめましょう。

食事編⑫

口を開けて噛む子って



どんな時？こんな理由かな？

- 一口量が多い。
- 唇を閉じる力が弱い。
- ▲ 口全体の動きが未熟。
- ★ 鼻で呼吸することが難しい。

こんな支援が助かります！

- 「食事編⑪ 一口量が多い子って」の内容参照。
- ▲スプーンを下唇の中央において、上唇が下りてくるのを待ってからスプーンを水平に抜く。
- ▲口全体の機能が向上するように口を使った遊びをする。
- ★ (鼻詰まりなどがなく、口から呼吸ができるなら)「口を閉じて食べてみよう」「口を閉じて何回かめるかな？」などの声を掛ける。

食事のヒント

唇や舌などを使う動きや遊びをたくさんしましょう。

- ・口の周りにジャムや蜂蜜をつけて舌でなめとる。
- ・ご飯の際に、口の周りについたご飯を舌でなめとる。
- ・サンドイッチ用程度の薄い食パン等を口蓋(口の天井)に指などで押し付けて、それを舌先でとる。
- ・お風呂で、口に水を入れて、ピューっと遠くまで飛ばす。
- ・息をフーっと吹いて風船や裂いたティッシュなどを机から落とす。
- ・ぶくぶくうがいをする。
- ・にらめっこで、あっぷっぷ(ほっぺを膨らませる)やタコの口(唇を突き出す)など唇を使って遊ぶ。

その他

- ・鼻詰まりがある場合は食べる前に鼻をかむ。
- ・食事以外の場面(TVを見ている時など)で、大人がお子さんの下顎を支え、口を閉じる経験をする。
- ・大人が口を閉じて噛む見本を見せ、お子さんができたらたくさんほめる。

食事編⑬

水を飲む時におせてしまう子って



どんな時？こんな理由かな？

- 勢いよくたくさん量を口に
入れるため飲み込む前に喉の奥に
流れ込んでおせてしまう。
- 上を向いて飲み込むことで
ゴックンの動きが弱くなっている。
- ★他のことに気を取られ、飲むことに
集中できていない。

こんな支援が助かります！

- 「ちょっとずつ」と声をかける。
- 顎を引いた状態で飲むように促す。(コップの水の量が少ないと上を向きやすくなるので少なすぎないようにする。)
- ★TVを消したり、玩具を片付けたりして気が散らないように環境を整え、「上手に飲めるかな？」など、声を掛けて飲むことに意識が向いてから飲ませる。

食事のヒント

- ・「ちょっと」の意識を育てましょう。
例えば…
手を洗う時に「ちょっとだけお水を出そう。」
砂遊びをしている時に「お砂をちょっとだけここに入れてみよう。」など
- ・コップに8割くらい水を入れて飲む時に上唇が水につくようにして、すすり取るようにします。
着替えの前やお風呂の中など、濡れても良い状況で練習するといいですね。