



食具を上手に使うには？



お子さんの食具(＝スプーン、フォーク、箸など)の使い方について、「食べこぼしが多い」「お箸がなかなか使えない」など、お悩みはありませんか？当センターで実施している摂食機能療法でも、上記のようなご相談が寄せられます。特に箸の使い方などは指先の動きのぎこちなさに注目されがちですが、今回はお子さんの発達段階にスポットを当てながら、食具を使えるようになるためのコツをご紹介します。

発達段階に合わせた食具の選択



道具を使えるようになるためには、手指機能や協調運動(手と目など体の個別の部分に関連させる運動)の発達が必要であり、それは成長していく中で経験を通して段階的に獲得していきます。各段階の特徴を知ることによって、それぞれのお子さんにあった支援の方法がみえてきます。

手づかみ 食べる の時期

手の平や指先で食べ物の感触や大きさを確かめる、食具に進む前の準備段階です。**食べ物の固さや、口との距離感を適切に捉える**ことが、その後の道具の操作に繋がっていきます。



スプーン フォーク の時期

食形態に合わせて、使いやすい食具を選択しましょう。**スプーンも大きさや形、素材によって食べやすさが異なります**ので、いくつか試してそれぞれのお子さんに合ったものを選びましょう。また、詰め込み食べを防ぐため、大人が一口量の調整を行いましょう。



お箸 の時期

鉛筆持ちができれば、お箸にチャレンジしてみましょう。苦手意識をつけないために、意欲の高い食事の最初にチャレンジし、難しい場合はいつでもスプーンなどに持ち替えて良いことを伝え、近くに置いておきます。無理強いはいないようにしましょう。



スプーンやフォークの持ち方も、発達に伴い徐々に変化していきます。段階ごとに最初は手を添えて一緒に練習し、成功体験を増やしていきましょう。



上手持ち



下手持ち



鉛筆持ち

Q. 食事に集中するのが難しい場合は？

他に気になるものがあると食事に集中できず、食べこぼしたり道具が上手く操作できない場合があります。テレビを見ながら、おもちゃで遊びながらなどの「ながら食べ」をなるべく避け、無理のない範囲で構いませんので、同席する皆が落ち着いて食べられる環境づくりを心がけましょう。

A. お皿に乗せる量は少なめに

最初からたくさんお皿にのっていると、食べ終わるまで集中が保ちにくかったり、一口量が多くなりすぎる場合もあります。まずは少しずつお皿に乗せて、食べ足りない場合は改めておかわりをよそってあげましょう。



Q. 姿勢が崩れやすい場合は？

一定時間座れるようにはなったものの、適切な姿勢を維持するのが難しい、という場合もあります。もちろん体幹を鍛えることも有効ですが、テーブルや足元の環境を整えてあげることで姿勢が維持しやすくなります。

A. テーブルとイスの高さを調整し、足元を安定させる

テーブルの高さの目安は、イスに座って脇をしめて肘を曲げた時にちょうどつくくらいの高さです。また、足が浮いていると踏ん張ることができず、上半身の姿勢も崩れやすくなります。必要に応じて足台を使って、足の裏全体がつくようにしましょう。



食具の使い方を向上させる遊びの例をご紹介します

食具は実際の食事場面だけで使うと、上手く食べられずにイライラしたり、苦手意識に繋がってしまう場合もあります。まずは遊び場面で楽しみながら操作に慣れることを目指しましょう。



お弁当用ピックをつまんで、小さな穴に刺す遊びです。指先の使い方や、標的への注目を促します。プスッと刺す感覚も楽しめます。



お玉でボールをすくう遊びです。手首や肘の動かし方の練習になります。新聞紙などを丸めてボールの代わりにすることもできます。



消しゴムは滑りにくく、お箸の練習に最適です。イラストとのマッチング練習をしたり、人形に食べさせるのもお勧めです。

あせらず、道具を操作することへの意欲を高めましょう！

食具の操作だけが上手になることはなく、クレヨンやハサミ、歯ブラシなど色々な道具と触れる中で、徐々に正しい持ち方が身についていきます。特にお箸の正しい持ち方は指先の操作性の発達なども必要なため、毎回の食事場面で一喜一憂せず、長い目で捉えてあげてください。まずは道具を操作することの楽しさを感じられることが何より大切です。少しでも上手く操作できた時には、ちょっと大げさなくらい褒めてあげることで、意欲も高まりやすくなります。

摂食機能療法のご案内

当センターの摂食機能療法外来では、今回お伝えした食具について以外にも、栄養面や離乳食の進め方など、食べることに関するお悩みのご相談をお受けしています。お気軽にお問合せください。

