

第63回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム2

子どもの咀嚼・食べ物

子どもの気になる食行動の見方とその指導

笹 田 哲 (神奈川県立保健福祉大学大学院教授)

I. 給食で求められる身体の動きとは

園や学校の給食は、自分だけ先に食べる、好きな時間に食べるのではなく、決められた時間内に食べ終えなければならない。給食でみられる身体の動きには、箸を操作する、お椀を持つ、牛乳瓶のふたを開ける、口を動かすなどの動きがある(図1)。こぼさず、きれいに食べるためには、注意する、手や口をしっかり動かせるように姿勢を保ちながら、食器を持ち、スプーン・箸を操作して、口に運びしっかり噛んで飲み込む、という一連の動きの協働で行われている。

II. 食行動をピラミッド構造化し分析する

食事場面における身体の使い方の評価として、ピラミッドで動きを構造化すると理解しやすい。食べるためには、どのような身体の仕組みが必要なのかを説明している。ピラミッド構造は4つの段階から構成される(図2)。第1段階は姿勢を保つ、バランスをとる

機能である。第2段階は、スプーンや箸を握る、食器を持つ、押さえるなどの指先の操作機能に焦点をあてている。第3段階は、食べ物、手元などを見る動きと、食べ物を噛むなどの口腔の動きが含まれる。第4段階は、意欲や注意の認知機能である。例えば、大人の説明を聞いて食べ方を考える、あるいは食べることに集中する、意欲が含まれる。いわば食べることの中核をなす領域であり、ピラミッドの一番上位に位置している。この第4段階が十分発揮されるためには、第3段階の見る動きや第2段階の指先の操作力が必要である。さらに、第1段階の座位姿勢が十分備わって、初めて食事が向上する。第4段階だけにとらわれず、第1段階から第3段階までも含め包括的に捉えることが必要である。本稿では、第1・第2段階を中心に、以下に解説する。

III. 座るのが苦手(第1段階の問題)

噛む、箸を使う、食器を持つ、食べ物を見るという一連の動きは、良い座りができてこそ、良好となる。食事支援の際に、口や手だけ見るのではなく、姿勢に

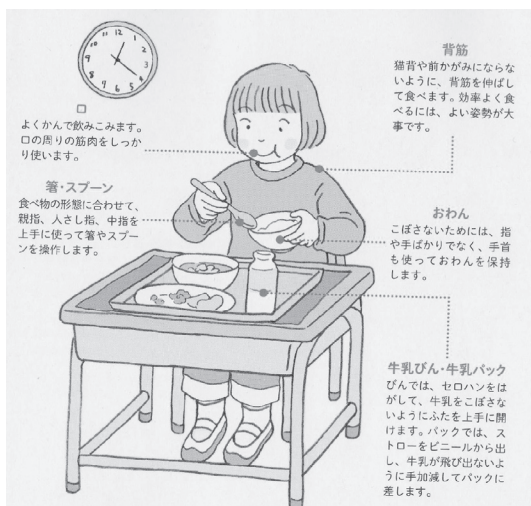


図1 給食での身体の動き (文献⁴⁾より転載)

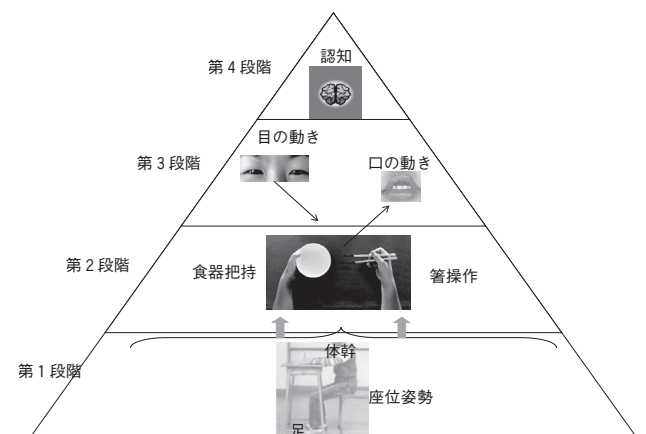


図2 食行動のピラミッド構造

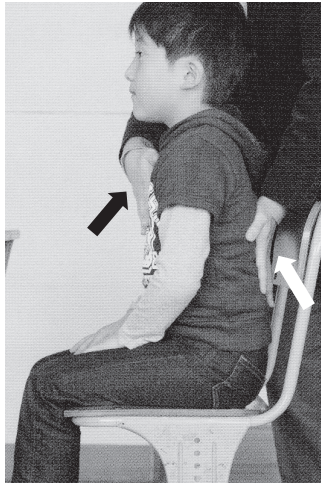


図3 座位姿勢のセット法 (文献¹⁾より転載)

も絶えず目を向けてほしい。食事中椅子に一瞬座るのではなく、一定時間「座り続ける」姿勢を保つことが求められる。

1. 姿勢で見るべき部位とは

食事中の姿勢で見るべき部位は、骨盤と足の位置である。骨盤が後傾してくると脊柱が弯曲し猫背になる。骨盤を前傾させると脊柱は伸展してくる。坐骨結節部で座面を支持すると骨盤は前傾する。これに対し仙骨部で支持すると骨盤は後傾し、体幹は屈曲し猫背になる。仙骨座りにならないように注意する。口頭で姿勢が改善しない場合、図3に示す手技を用いるとよい。

食事中足を前に放り出す、座面に足を載せて食べている子どもを見かける。足の支えが弱いと骨盤は後傾しやすくなる。足の支えも使って骨盤を安定させる。足の支えは、良い座りを「持続」させるポイントとなる。足の踏ん張りが体幹を安定させる。体幹の安定により咀嚼機能や手指操作機能が良好になる。また足を床につけたがらない原因の1つに、足底の触覚過敏が考えられるので過敏の有無も確認しておくといよい。

2. 姿勢保持力を高めるプログラム (第1段階)

四つ這い、高這い遊び：四つ這い、高這い姿勢で見立て遊びをするとよい。手指を伸展させ、手掌面全体で、身体を支えるように留意する。頭が下がらないように前方を見ながら前進させる。体幹の動きと姿勢保持力が身についてくる。

あぐらダルマ遊び：腕を組み、股関節をしっかりと広げてあぐら座りをする。骨盤が後傾していないか確認する。子どもに、姿勢が崩れ手を床につけないよう時

計回りに、体幹を前後左右に傾ける。左右5回程度回る。ゲーム形式で行うとよい。

IV. スプーンや箸を使うのが苦手 (第2段階の問題)

第2段階は、食具などを手指で操作する段階である。例えば食事中、右手には箸、左手は食器を持つように、左右の手は「静」と「動」の両手動作が求められる。食具の持ち方が悪ければ、操作しづらくなるだけでなく、指先に過剰な力が入り猫背姿勢、肩が凝るなどの悪影響を及ぼす。腰を前傾にセット、足を床に接地して(第1段階への指導)から、第2段階の手指操作の指導を行うことが重要である。

1. スプーンの把持分類

図4は、5本指でスプーンを握り、手掌が上方になる持ち方である。図5は、5本指の握りであるが、手掌が下方になる持ち方である。図6は、3本指でスプーンを持っているパターンである。スプーンを3本指で操作できると、丁寧に、早く操作できるようになる。子どもは、最初から3本指でスプーンを持つわけではなく、図4→図5→図6へと移行する。図4の握りの発達段階の子どもに、3本指に持ち替えたが上手に食べられず、スプーンを持つことを嫌がる場面を見かける。スプーン指導の留意点として、年齢やクラス(年中、年長)などで一律に判断せず、子どもの巧緻動作の発達の段階に応じて把持パターンを検討しなければならない。

2. 箸操作は一側固定操作

箸を使う時、2つの箸を同時に動かすと、効率が悪く雑になり疲労してくる。箸でつまむ時、内側箸は固定させながら、外側箸を動かして食べ物を取り上げる。このように、箸の操作は、一側固定させて箸を操作するという動きの特徴がある(図7)。

クロス箸への指導：手指の操作が未熟であると、一側固定操作が困難となり、2つの箸が交叉する、いわゆるクロス箸になる(図8)。クロス箸で食べると、米粒等の小さい物をつまむことが困難となり、手づかみで食べる子どもがいる。箸が交叉しないように子どもの手指の発達段階に合わせてスモールステップを作り指導すると効果的である。

箸末端固定法：スポンジを箸先に挟み、2つの箸を平行にしてから、子どもに箸を持つように促す。親指



図4 スプーン把持パターン1



図5 スプーン把持パターン2

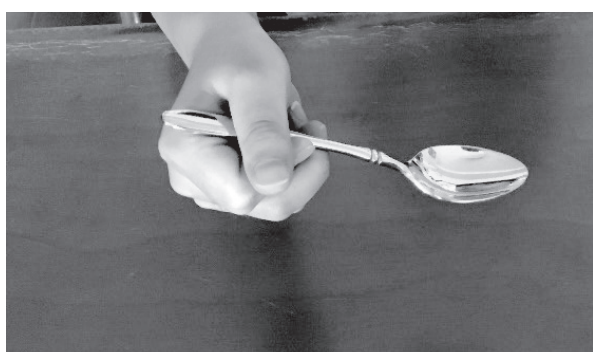


図6 スプーン把持パターン3

で押さえるように指導する(図9)。

意外と多い箸自助具の誤使用：保育士や保護者に、使っている箸自助具を確認してみると、子どもの手指動作の発達に適していない箸自助具を使用しており、誤使用になっているケースが散見される。保護者に尋ねると、「近くのお店で、たまたまこれが売っていたので・・・」との回答が多い。箸自助具は多数販売されており、子どもの手指発達に適したものを選定しなければならない。難しい場合は手指機能の発達と箸特性に精通している専門家(例：作業療法士)に相談することを勧める。

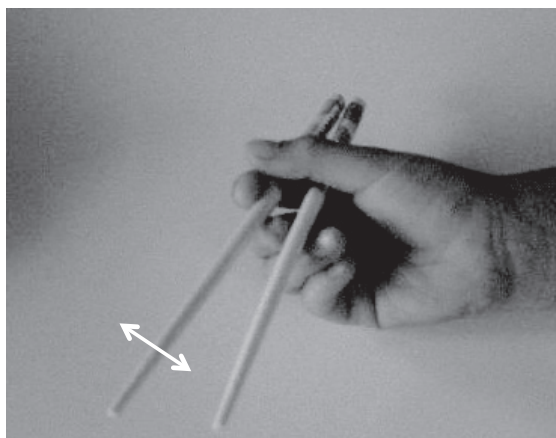


図7 一側固定法



図8 箸が交叉(クロス箸)

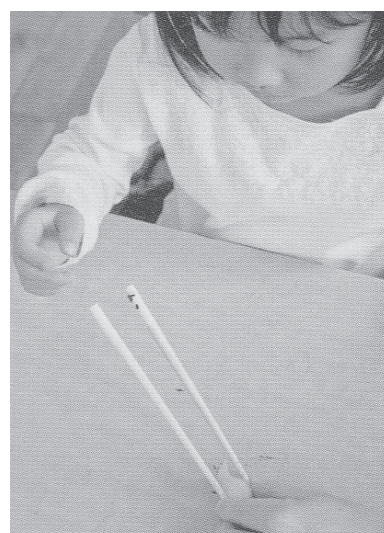


図9 箸末端固定法(文献¹¹⁾より転載)

3. 食器を持つ手の動きも見る

食べる時に片手のみの操作では効率が悪く疲れやすくなる。スプーン、箸の持ち方も当然重要であるが、食器を押さえる、あるいは持って保持する食事場面において、もう片方の手の動きも必須となる。両手を使いこなすことで、食事がスムーズになる。特にお茶碗のような食器を持つ時は、親指の動きがポイントとな



図10 お碗の把持

表 食事で気になる行動チェックリスト

1. 座る姿勢が崩れてくる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
2. テーブルに顔を近づけて食べる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
3. 食器を押さえるのが上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
4. 食器を持つのが上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
5. スプーンを持ってすくうのが上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
6. スプーン/箸を使うのをやめて手づかみになる	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
7. 握り箸になり上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
8. クロス箸になり上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
9. 箸から食べ物を落とす、こぼす	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない
10. 箸で麺類をすくうのが上手にできない	<input type="checkbox"/> よくある	<input type="checkbox"/> ときどきある	<input type="checkbox"/> ない

る。親指を外側に広げることができるかどうかを確認するとよい(図10)。

4. 手指機能向上のプログラム例(第2段階)

トング遊び: トングを用意し, 親指の押さえる力を養うために, トングを持って小物をつまみ上げ, 親指の操作を高める。

お碗回し遊び: 小球をお碗に入れて, 前後, 左右に傾け, 小球が落ちないようにゲーム形式で行う。親指や手首の使い方, 力加減が身につく。

V. ま と め

食事で躓き失敗体験が積み重なると自己効力感は低下し, 食事を楽しめなくなる。自己効力感は, ピラミッド・ツールで捉えると, 一番頂上の第4段階レベルに相当する。身体の動きに対する自己効力感を高めるには, 第4段階への指導だけでは十分な効果は得られない。つまり下層の第1, 2, 3段階にも目を向けて, 姿勢・バランス, 手, 目そして口の動きを向上させることが重要である。食事で気になる行動チェックリストを作成したので実践で活用してほしい(表)。子どもへの具体的な介助方法の詳細については文献を参照されたい^{1~3)}。子どもにとって食事が楽しい時間であってほしい。

文 献

- 1) 笹田 哲監修. (DVD版) 苦手をできるに変えるからだのつくり方 第1巻 基本の動作~座る・バランス・見る~, アローウィン社, 2014.
- 2) 笹田 哲監修. (DVD版) 苦手をできるに変えるからだのつくり方 第2巻 手の動き~えんぴつ・ハサミ・箸~, アローウィン社, 2014.
- 3) 笹田 哲監修. (DVD版) 苦手をできるに変えるからだのつくり方 第3巻 運動~走る・なわとび・鉄棒~, アローウィン社, 2014.
- 4) 笹田 哲監修. 発達が気になる子の「できる」を増やすからだ遊び. 小学館, 2015.
- 5) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 書字指導アラカルト. 中央法規, 2014.
- 6) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 書字指導ワーク1 字を書くための見る力・認知能力編. 中央法規, 2014.
- 7) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 書字指導ワーク2 ひらがなの書き方編. 中央法規, 2014.
- 8) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 書字指導ワーク3 カタカナ・数字の書き方編. 中央法規, 2014.
- 9) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 体育指導アラカルト. 中央法規, 2013.
- 10) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える 体の動き指導アラカルト. 中央法規, 2012.
- 11) 笹田 哲. 気になる子どものできたが増える3, 4, 5歳の体・手先の動き指導アラカルト. 中央法規, 2013.