

# 学校保健委員会 だより

伊勢崎特別支援学校

令和6年 月 日



白頃より、学校保健活動にご協力を賜りありがとうございます。今年度は、『食べる』ことの発達と支援方法について』をテーマに、群馬大学共同教育学部特別支援教育講座の客員教授の峯岸幸弘先生にご講演いただきました。峯岸先生には、外部専門家派遣事業で摂食指導をしていただくなど、本校でも大変お世話になっています。簡単ではございますが、内容をご報告させていただきます。

## 1 講演会：『食べる』ことの発達と支援方法について

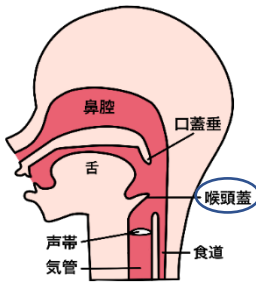
私は言語聴覚士（S T）です。群馬県の群馬県言語聴覚士会というところで理事をさせていただいています。S Tはあまり知られていないですね。S Tの仕事は、大きく分けて、ことばとか聞こえ、食事、その他コミュニケーション全般に関して相談いただければ、ある程度のお答えができます。これから食べるということについて、話していきますが、大前提は「楽しく食べる」ということです。食べ方や食べる姿勢などで色々と気になることが多いかと思いますが、食事の時間を改善するための訓練にはしないでください。

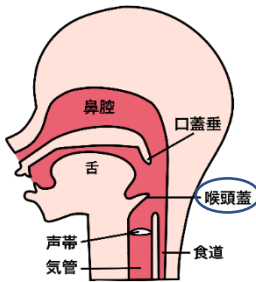
### <学校給食における食形態（その人の食べる機能に応じて、安心で美味しく食べられる調理形態）について>

食形態には「粗ざきみ」、「きざみ」、「軟食」、「ペースト」などがあります。ご家庭では一般的なものを刻んだだけで食べられるようになってほしい、と考えます。それは当然ですね。一方、教員からすると、「その形態だとむせや誤嚥が心配」と安全面を重視しがちです。学校では絶対に事故を起こさせない、というのが大前提なので、その辺をご理解いただけるとありがたいと思います。でも、各ご家庭の考えや意見を学校にしっかりと伝え、学校で取り入れられるものは取り入れてもらえば良いかと思います。

また、「体力をつけさせたいので、給食を全部食べさせてください」という意見も多いと思います。ですが、学校としては食の安全面を重視せざるを得ません。確実にゴックンできたか、など確認しながら進めていきますので、どうしても完食できないという場合もあります。そういう時は連絡があるかと思いますが、ご家庭に帰ってから、その分の栄養補給ができるよう、夕飯の量や栄養面を考えていただけたらと思います。




### <食べるしくみ>

「食べる」というのは右の図のようになっています。食道は後ろの方で、前の方には気道があって、肺に繋がっています。このまま食べると当然気道にも入ってしまうので、「むせる」ことによってそれを吐き出すこととなります。肺に入ると誤嚥性肺炎になる可能性がありますので、絶対に肺の方には入れたくないんですね。ここに、「喉頭蓋（部）」という蓋があるんです。実はごっくんをするときに、この蓋がペタッと倒れて、肺の方に食物が入らないようになっています。食道の入り口が開いて、陰圧が働いて食物がスッと胃の方まで落ちるようになっています。逆立ちをしてバナナをかみかみしてゴックンすると、どうなると思いますか？食べられるんです。逆立ちをして飲み込めるんですね。重力で胃に落ちている訳ではないのです。



### <赤ちゃんの発達から考える「食べる」ことの発達>

赤ちゃんの食べ方を見ると、①5～6ヶ月の赤ちゃんは、舌を前後にしか動かさないんです。唇を閉じて、飲み込む、ということになります。②7～8ヶ月になると、舌を今度は上下にも動かせるようになります。そうすると、上顎と舌の間で、押しつぶせるようになります。そのときに、唇の動きが重要で、唇は舌と一緒に

① 5～6ヶ月頃	② 7～8ヶ月頃	③ 9～11ヶ月頃
		
舌は前後に動く 唇も前後に動く	舌は上下に動く 唇も上下に動き口角が引き上げられる	舌が左右に動く 口角も片側ずつ動かせる
平らなスプーンが食べやすい	ちょっと深いスプーンOK	手づかみ食べもOK

に同じように動きます。③9ヶ月になると、ペロが横に動くようになり、食べ物が



口の中で色々な所にいけるようになります。

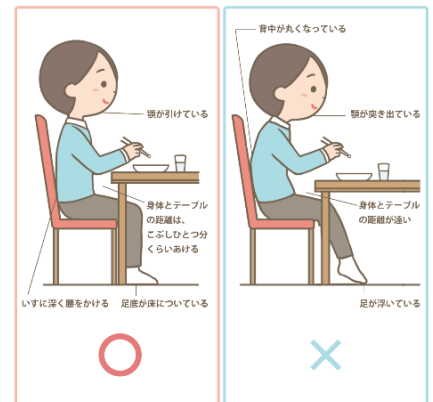
このように発達してくると、唇の両端を片側ずつ動かせるようになります。こういった所を参考にし、私たちSTは“このお子さんにはこういうスプーンがいいかなとか、この食形態がいいかな”と考えます。スプーンを噛んでしまうお子さんには、お子さんのお口の発達に合わせたスプーンを選んでください。

### <早食い・丸のみ状態のお子さんによく噛んでもらうには…>

あまり噛んでいないお子さんに対しては、「固いものをあげれば必然的に噛まざるを得ないだろう」と考えてしまいがちですが、でも、実はその逆で、固いものをあげればあげるほど、丸のみをひどくしていくのです。ですから、丸のみをするお子さんには、その食形態が高すぎる、ということがいえるのかもしれませんが、丸のみしないで、しっかり噛んでもらうためには、ちょっと柔らかいものを多くの方が効果的です。おせんべいなど堅いもので噛む訓練しようというのは、誤った考え方です。

### <正しく食べるために>

しっかりごっくんをしてから次のスプーンを運ぶというのもとても重要なこととなります。こぼしにくい食器選びや、食器の下に滑り止めのシートを敷いたりする方法もあります。足をしっかり地面につけて食べないと良い姿勢はとれないので、適切な高さの机と椅子であるかも重要です。



### <過敏性のあるお子さん、偏食のあるお子さん>

偏食は特にASD傾向のお子さんで口の中に過敏のあるお子さんが多いものです。皮膚の過敏（長袖や長ズボンが苦手など）があるお子さんは、必ず口腔内の過敏もあります。苦手な感触のものだと、口の中に入れてだけで「もう耐えられない！」と出してしまふ、白いご飯しか食べないなどのマイブームがあって、半年間うどんだけで過ごす、3ヶ月間納豆しか食べないという人もお多いです。でも多くの子が、学年が進むにつれて、何でも食べるようになってきますのでさほど心配する必要はないです。もちろん、お医者さんにどうですか？と伺ってみることは大切なことなので、ぜひ伺ってほしいと思いますが、私はそういうお子さんをたくさん見てきて、それほど心配しなくても体の中に生きる為のエネルギーが全部詰まっているんだなと思っています。

### <口の中の形状に特徴があるお子さん>

上顎のくぼみが高い（高口蓋）お子さんがいます。こういったお子さんは、舌で十分に圧をかけることが難しい上、上顎に食べ物が張り付きやすいです。他にも歯列がバラバラで、前方から食べ物が出やすいお子さんもいますし、奥歯は閉じていても前歯が閉じない、というお子さんもいます。そういうお子さんは必然的に噛み切ることができなくなります。これらのお子さんを無理して食べるようにさせると、独自の食べ方に

なってしまう、正しい食べ方が身につきにくくなってしまいますので、医師や歯科医に相談をしてください。

## <食べる事に意欲を示さないお子さん>

ASDのお子さんで食べるのに意欲を示さない時期がある人もいます。

皮膚の過敏があるお子さんであれば、過敏をとっていただくということがいいですね。毎日、ちょっと背中を触ったりして感覚に慣れることがとても有効です。体の過敏がとれていくと、口の過敏もとれていきます。

便秘がちのお子さん、便秘があると食事を食べる量が落ちてきます。ぜひ教員にこまめに伝えてください。

そうすれば、学校の教員も無理して食べさせる、ということをお考えなくてすみますし、「原因は何だろう?」と心配することも少なくなくなります。連絡帳等を活用していただくと助かります。

## <食の形態>

食事の形態は、口腔機能を育てる上ではとても重要です。そのお子さんに合わせた食形態というのは、誤嚥も防止しますし、食べるのが楽になるので、結果的に上手に食べられるようになります。

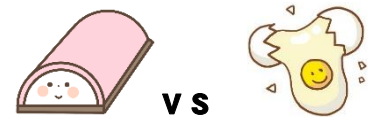
食べ物で一番処理しにくいのは、かまぼこです。噛めば噛むほどバラバラになります。それに比べて処理しやすいのは生卵の白身です。分ける方が難しく、ひとかたまりでつるんといきます。そういうものの方が、誤嚥を起こしにくい、食べやすいものなんです。

今はとても良いものがたくさん出ています。おかゆにしても、高口蓋のお子さんですと従来のペースト食だとへばりついて食べにくかったのですが、酵素入りのおかゆは上顎にへばりつく度合いが全然違ってきます。水分もとろみをつけてあげることができます。今は食べやすくするための色々なとろみ剤があります。

食形態の考え方ポイント 1 かたさに合わせて口の動きは変わる	
食物のかたさ	引き出される口腔運動
口唇や舌より柔らかい	飲む
口唇や舌と同じ硬さ	押しつぶす
口唇や舌よりかたい	咀嚼

かたすぎる食事に対しては丸のみで対応しようとしてしまう

### 食べやすいのは?



## <むせたら…>

むせてしまったら、食事を中断し、確実に咳をさせることが大切です。中には「サイレントアスピレーション」といってむせはしていないのだけど誤嚥しているというものもあります。これはやっかいで、なかなか見抜けません。異常があればお医者さんに嚥下造影検査(レントゲン)を撮っていただくのがいいでしょう。

## <子どもが拒否するとき>

本人の好き嫌いもあるでしょう。そのときには無理強いをしないことも大切なことだとも思います。食事がうまくいっている子は、テンポ良く食べられます。でも、介助者と子どもの食べ方が一致していないときは、口を開けなかったり、ペロを出したり、時には笑うこともあります。お子さんから拒否が出るといことは、「ちがう」やり方を要求している、という現れですから、食事のやり方を見直すということも大切なことだとも思います。献立の説明や「何から食べる?」等コミュニケーションを大事にしてもらえたらいいかなとも思います。

## <口呼吸をしているお子さん>

「食べる」ということで重要なのは、鼻で呼吸をしているか、ということです。口で呼吸をしているおさんは、やはり食べ方が上手になっていきにくいです。口で息をしていますから、どうしても誤嚥することも多くなります。ティッシュで鼻をチーンとかめるかが、上手に食べるための大きなポイントになります。



## ＜上手に食べるための練習＞

あいうべ体操のほかに、マッサージをするのが有効なお子さんもいます。その際は、S Tのいる病院に相談していただいてもいいかなと思います。口腔機能を高めるための練習器具として「ペコパンダ」(右図)というのがあります。お口の中に入れてもらって、押しつぶす、口腔内の機能を高めるための器具です。口呼吸を鼻呼吸に改善させる効果もあります。「訓練」してしまうとまずいのですが、遊びの中でおうちの人も一緒にやってみるといいと思います。1000円くらいです。

## ＜嚥下障害を助長しかねない介助方法＞

右図のような食事介助をすると、嚥下障害を助長しやすくなりますので、避けるようにしましょう。

### 舌圧トレーニング用具 ペコぱんだ



保護者による押しつぶし確認  
トレーニング部を正しく押しつぶすとペコぱんだ全体に振動が伝わります  
保護者が押しつぶしを確認する場合は、「位置決め部」や「持ち手」部を持ち、振動を確認してください


硬さ	色	選び方の目安
やわらかめ	ベリー	トレーニングに慣れましょう
ふつう	グレープ	筋力アップを目指して
かため	ライム	簡単につぶせるまでがんばりましょう



### 嚥下障害を助長しかねない介助方法

自分の手が伝えるメッセージを、こどもの立場で考えてみる

- ・流し込む
- ・不必要に寝かせて食べさせる
- ・こぼさないように、下顎を押し上げる
- ・口を開けさせるため、額を押し上げる
- ・スプーンを上顎に擦り付ける
- ・一口が少なすぎたり、多すぎる
- ・早すぎたり、ゆっくりすぎる
- ・本人の動きを妨げる
- ・本人の意思を妨げる



## 2 保護者アンケートより紹介

初めて学校保健委員会に参加させていただき、講師の方のお話を聴くことができとても勉強になりました。理解しなくてはいけないところなども改めて知るきっかけになりました。もつとお話を聴きたかったです。

子どもの偏食について叱ることがあり、嫌な思いをさせていました。高等部になると偏食も落ち着くと教えてもらったので、焦らず待ってみようと思いました。

食事に関して悩むこともありましたので、本日のお話は勉強になりました。今までは、子どもの食べ方や行儀ばかり見ている、食に対しての子どもの気持ちをあまり見てこなかったように思います。今後は子どもの気持ちを大事に、楽しく食べることももっと大切に考えていきたいと思っております。ありがとうございました。

お口のこと、「食べること」ことにも色々なことがあり、奥が深いと感じました。「かたいものをあげればあげるほど丸のみをする」ということが、意外でした。子どもに合わせて柔らかいものをあげてもいいのだと思いました。

## 3 「あいうべ体操」の動画視聴

子どもたちがモデルになっている「あいうべ体操」の最新動画を視聴しました。

## 4 学校医等による指導助言 ～学校医 都丸内科クリニック 都丸浩一先生より～



お話を聴いていて、実践できるかなと思ったのは、ティッシュで鼻をかめるかどうか。鼻呼吸ができるか。これができることで、よく嚥下ができるようになっていく、ということでした。また、口の中の過敏を取ってあげるとのこと、ぜひ過敏を取ってもらって、食事を楽しめるようになっていただければ。それから便秘がおこっていると知らないうちに食べられなくなっていること。ご本人も気づいていないことが多いかと思っておりますので、ぜひ便の回数や量を確認してもらえたらと思います。食事を摂ることが楽しくなるようにすることが大事だと実感しました。