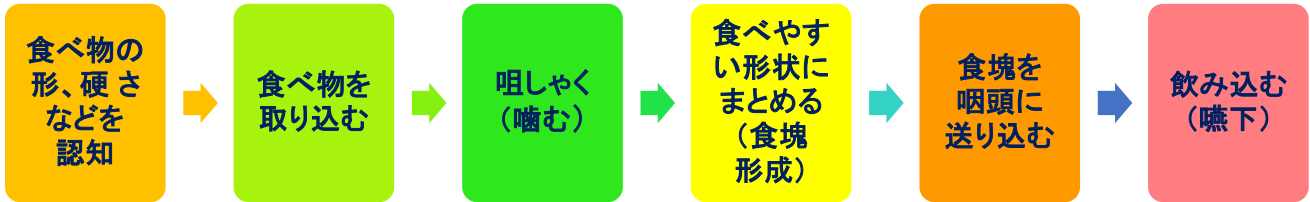


# 相談支援つうしん

<第57号>2019年 12月23日  
 県立湘南養護学校 支援連携部  
 相談支援係 ~教師編~

学習発表会が終わったと思ったらもう終業式ですね。2学期より小学部→中学部→高等部という順番で給食の時間に各クラスを回らせてもらっています（現在中学部）。おいしそうに給食を食べる姿に日々癒されています。今回はその中で感じたことを少し書きたいと思います。

## ✦ 摂食嚥下のプロセス



その前に摂食嚥下のプロセスについて簡単に触れます。上は摂食嚥下のプロセスの図です。まず人が食物を食べるとき、食物を見たり、においを嗅いだりして食物を認知し、食欲を感じ唾液が分泌されます。そして食物を口唇から取り込み、必要に応じて咀嚼したり、舌で押しつぶしたりして食物を唾液と混ぜ合わせて嚥下しやすい形状（食塊）にします。そして、舌を口蓋（前歯の裏）に押し付けて食塊を咽頭に送り込みます。ここまでは随意的に行いますが、その後は嚥下反射により不随意的に食塊を飲み込み（嚥下）ます。このとき口は閉じています（口唇閉鎖）。

本校にも食べること（摂食嚥下）に難しさや未熟さがある児童生徒がいます。摂食嚥下というと難しく感じて専門家でないともみるのは難しいと思うかもしれませんが、食べている様子からもわかることがあります。下のイラストは神奈川県で発行している『食事に関して支援の必要な子どもに対する食事指導ガイドブックー安全で楽しい

食事のためにー』の中に載っているものです。食べる機能の獲得の状況を外からみて把握できます。私も観察ではこれらの様子を見ています。ぜひイラストを参考に児童生徒たちの食べ方を見てみてください。

摂食嚥下に特に問題がない場合でも偏食があったり、道具の使い方の未熟さがあったりして給食を苦手としている児童生徒もいます。どこに苦手さがあるのかを知る手掛かりにもなります。

		最初は舌が前後に動くが、口を閉じてゴックンするようになる。	2～3秒モグモグして飲み込む。	ほおをふくらませてカミカミする。			
捕食	口唇	下唇が内側に入る		上唇を閉じようとする		口唇で食物をとり込める	
	口角	ほとんど動かない		水平左右に対称に動く		左右非対称に動く	
処理	舌	前後に動く		上下に動く		左右に動く	
	顎	上下にばくばく動く		上下に動かしてつぶす		左右に動かして噛む	

## ✦ ちょっとした関わりの工夫から

給食と一緒に食べさせてもらう中で、とても嬉しいことがありました。以前は食べ物を前歯でのかじり取ることや、奥歯でしっかり噛むことが難しかった子が、今では食べ物を前歯でかじり取り、奥歯の上ののせて噛んでいるのです。

なぜ上手くなったのかを考えてみました。まずはよく噛んで食べるなどの先生方の日々の給食指導、家

庭よりも給食では皆と一緒にの楽しい雰囲気の中で様々な種類のものを食べられるようになったことなどが浮かびました。柔らかく食べやすいものばかり食べていては、噛む機能はどうしても育ちません。食べ物の形態も重要になってきます。給食指導の中で、安全に食べてもらうため、食べやすくするためなどの配慮から、おかずやパンなどを一口大や細かく刻んだりすることもあると思います。もちろん安全に食べてもらうことは重要視すべきことですが、かじり取ったり、よく噛んで食べたりする経験も食べ方の発達を促すには必要です。全てをカットするのでなく、先生の見守りのなか、スティック状にカットしたパンのかじり取りをする、肉を奥歯にのせて噛むなどの練習ができるとういと思います。摂食機能的に大丈夫なのか不安を感じる場合はぜひ相談支援に声をかけて下さい。もっと専門的な見立てがほしいということであれば、ブロック内の言語聴覚士（ST）にみてもらうことも可能です。

食べ方がうまくなったその子は以前は小さな声で滑舌もよくない印象でしたが、最近は声が大きくなり、言葉も聞き取りやすくなったと感じていました。はっきり大きな声で相手に伝わるように取り組んできたことも食べ方が上手になった要因かもしれません。逆にいうと、食べる機能の向上が発語の明瞭性にもつながるとも言えそうです。学校では食べることと、発語の練習を並行して行うことが両方の発達の近道になりそうですね。

観察の中で少し気になったこともありましたが、一人で食べられる児童生徒たち食事のペースが速いことです。普段食べこぼしやムセ、口から食べ物を出すこともないので、気づかれにくいところかと思えます。実際には食欲に任せてどんどん食べ物を口の中に入れて、あまり噛まずに流し込んでいることもあります。食欲に任せて食べているところもありますが、多くの量を口に入れてしまい舌が上手く使えず、よく噛めないまま丸のみをしてしまっていることもありそうです。

一口分量をまなび、ゆっくり食べることは、舌の動きも出やすくし、よく噛んで食べることにもつながります。実際にクラスで先生にペース配分と一口量を調整してもらうと、それだけで口の中の動きがよくなる児童生徒もいました。児童生徒も先生も負担にならないかたちで、練習してもらえたらと思います。

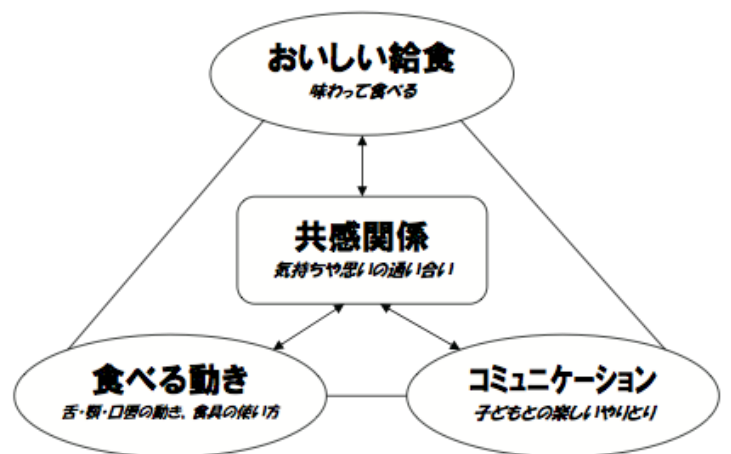
#### ✦ 食べるということ

右の図は上記のイラストと同じく神奈川県で発行しているガイドブックの中にあります。給食の時間は図のように先生と児童生徒との共感関係を軸に成り立っています。

給食も学習という捉えからどうしても「**食べる動き**」「好き嫌いなく食べる」に着目しがちではないでしょうか。でもその前に給食をおいしく味わって食べたり、先生と友だちとのコミュニケーションを楽しんだりすることも大切にしたいですね。

本校にも偏食のある児童生徒がいます。その理由は唇や口の中が過敏だったり、味が嫌いだった

り、前述の摂食嚥下機能の苦手さからきていたりもします。バランスよく栄養をとり、健やかに育ててほしいとの願いから、嫌いなものや苦手なものも勧めることもあると思います。そのときにも理由は何かを探りながら、その日の体調や頑張り具合にあわせて食べる量を調節したり、食べたならご褒美がもらえるなどの楽しみを用意したりして食べること自体が嫌いにならないように行えるとういですね。



引用文献 「食事に関して支援の必要な子どもに対する食事指導ガイドブック」神奈川県肢体不自由児協会

参考文献「障害者の摂食・嚥下・呼吸リハビリテーション その基礎と実践」金子芳洋監修 尾本和彦編  
「嚥下障害ポケットマニュアル 第2版」聖隷三方原病院嚥下チーム執筆