

丸飲みしちゃう子の給食指導 - 「食べる」ことに関わる発達の仕組みについて-

今回は「食べること」について。からだ①号でも紹介したように、知的の特学校に通う子どもたちの中でも「咀嚼」に難しさを抱える子どもは結構いるのですが(特にダウン症のある低学年段階のお子さんに多いですね)、「食べること」の仕組みを学ぶ機会は肢体不自由の特学校に比べて圧倒的に少ないのが現状です。桑びよんもこの辺が知りたくて肢体不自由特別支援学校に転入してきました(目下勉強中!)。一緒に紐解いていきましょう。



図1 画像元：いきなりステーキ

1. 丸飲みしちゃう子どもの指導その① -奥歯を使って食べるということ-

右側図1は「いきなりステーキのステーキ」です(肉マイル持ってます?)。この大きなお肉を食べる時、自分がどうやって食べているかを分析すると(②食事指導概論1.の「認知期」⇒「食道期」までの流れを参照)、まずは食材を見ますよね。こんな味だろうなーとか、こんな硬さだろうなーとか、美味しそうだなーとか、これ、苦手なんだよなーとか。そして、知らない食べものは特に慎重にスプーンを下唇に当てて食べるための「3,2,1 キュー!」サインを自分に出して、上の唇ですり切って「パクっ」って口に入れます。その後は口をしっかりと閉じて、前歯を使ってお肉を噛み千切った後は、奥歯の方にお肉を移動させて、奥歯で擦り撫すように噛んで、肉汁をいっぱい味わって食べています。図2のキュウリの場合、金山寺味噌の味わいを感じるのも、奥歯でかみつぶしている間に感じています。さて、人は咀嚼(モグモグ)をすることでのどちんこを通過させられるだけの適切な大きさのかみ砕かれた食べ物の塊を形成していて、これが適切な大きさと量になるから飲み込みの失敗(窒息や誤嚥)が起きません。

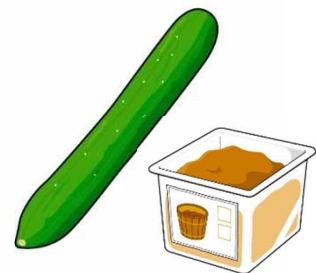


図2

上のステーキの話とキュウリの話に共通するのは「歯ごたえ」です。「歯ごたえ」は奥歯をひらいて、舌で食べ物を唇の方から奥歯の間に移動し、ホッペの筋肉と舌を協力させて奥歯の間に食べ物を保ってかみつぶすことによって感じる事ができます。他にもご飯だって、ガムだって、お寿司だって、せんべいだって『歯ごたえ』を感じる事ができないと食べ物をおいしく食べることはできません。

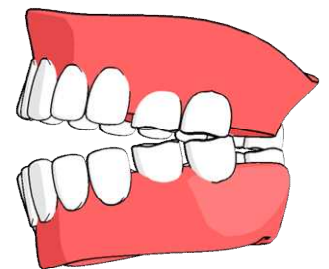


図3

一方で、「モグモグ(´~`)ゴクン!!」と、1,2回噛んだだけで食べ物を飲み込んでしまう子がたーくさんいます。「よく噛んで!」と指導するのですが、実は分析していくと

・奥歯を開くことが苦手 ⇒ 顎の開閉のコントロールの未発達 ⇒ 頭部不安定

という具体的な指導項目にたどり着けたりします。

また、右図のように「奥歯を開くこと」にはいくつかのステップがあります(実際に食べてみるといいですよ)

- ① 首から体幹に力を入れて頭部を固定させる。
- ② 頭を少し前に出す。
- ③ 奥歯を開く

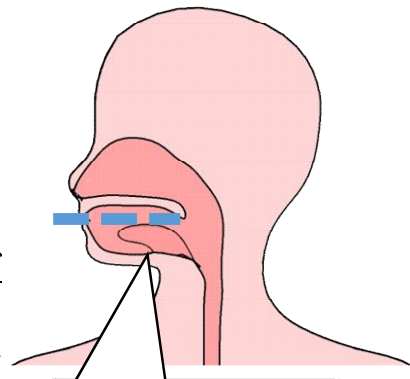
試しに一度図3のように奥歯を大きく開いてみてください。この時、①-③の動きが連動して自然に首が少し前に出て、首の後の筋肉で頭部をしっかりと固定させていることを感じられると思います。このように「体幹の延長上で頭を固定すること」が顎の開閉をコントロールすること、つまりよく噛むこと、窒息や誤嚥の危険を減らすことにつながっています。



図4

2. 丸飲みしちゃう子どもの指導その② -舌👅を使って食べるということ-

奥歯で味わう歯ごたえのある物の一方で、舌で転がして味わうものがあります。飴とか、チョコレートとかです。飴やチョコレートを味わおうとしたら舌の上に長い間保って溶かしていくことが必要になります(飴、食べられない子、多いですよ)。そういう飴やチョコレートを上手く食べられない子の舌の動きを分析してみると、舌を色々な方向に動かさなかったり、舌が固くなっていたり、反対にダラーン…として上手く力が入れられていなかったりしています。で、拙者に唇の周りにチョコレートを塗ってベロでクルリ…と舐め取るというトレーニングに行くかという、ちょっと待った!舌を上手に動かすためには、舌に付いている下あごをコントロールできること(①下あごを軽く開いた状態で保持するとか、②んっ!って閉じるとか)が必要になります。お口の体操の「あいうべ体操」とか良くて、アプリとかがあるくらいなんですよ。



舌の上にチョコレートを長い時間保つためには①頭を垂直に保持して②舌を水平に保って③あごを軽く開いて④舌に適度な力を入れなければなりません。

図5

3. 丸飲みしちゃう子どもの指導その③ -口唇を使って食べるということ-

給食場面ではあまりないですが、調理などで熱い物を作ると上手く食べられない子がいます。そこで「先生がフーフーして冷ましてア・ゲ・ル♥」とメイドカフェ風な事をして良いのですが、目標は「熱くて美味しい物は、熱くて美味しい状態で食べられるようになること」であって、この先ずっと先生がフーフーしてはあげられないですよ。

さて、私たちはホットミルクとかスープとか熱い飲み物を味わおうとしたら

- ① 頭を少し前に出して
- ② 顎を中間位で固定して(顎を少し開けた状態で保持すること)
- ③ 唇に適度な緊張を入れて
- ④ 容器やスプーンを持った手と、唇を繊細に協調させて
- ⑤ 上唇を液面に付けて
- ⑥ すすり取る

ことが必要となります(できない子はどこでずっこけているのか???)

また「酸っぱい物」を食べるときにも同様で①-⑥ができないとおせちやいます。



図6

4. 丸飲みしちゃう子どもの指導その④ - 脊椎⇒首⇒頭部⇒下あご⇒舌を連動して固定する力 -

この様に「丸呑みしないで、美味しくものを食べる」ためには【顎】【舌】【口唇】の3つを協調させて上手に動かすことができる必要があります。

さらにその前提条件として頭部(即ち首)を上手にコントロールできることが必要になります(ぜん塩の前号で触れた「背中・体幹の伸展」と背中中の伸展を可能にする胸椎(12個の胸骨から成る)のそれぞれの間にある回旋筋トレーニング(コア・トレ)はココにもつながっています)。

摂食指導を行う際に、【顎】【舌】【口唇】にアプローチしても上手くいかない場合には、首や体幹と入った粗大運動の改善学習に戻ってみると効果が上がることがあるかもしれません。⇒以降の号で取り扱いがあります。

— 知的障害特別支援学校の「うちのクラスは食べ終わりが早くて…」を考え直す —

知的障害特別支援学校の給食の時間で、食べるのがすーごい早いクラスってありますよね。メニューによっては開始10分で食べ終わってしまうような…。でも、前号でも触れたように「完食できること」をねらいにするのではなくて、本号の①-④の様な観点をもって給食指導に臨むと、知的障害特別支援学校の給食指導も時間をもっとかけても良い時間として捉え直すことができるのではないかと思います(肢体不自由特別支援学校に転出した者の実感として…)。