

# キラキラ WEB 教室@home

肢体不自由等のある幼児とその保護者を対象とした教室です。

## 第10回 「水分の取り方」

おいしく、安全に食べることができるようになるために、今回は固形物の取り込みと同時に大切になってくる水分の取り方についてお伝えします。水分は流れが速く、口の中にとどまっている時間が短いので、固形物に比べて飲み込むことが難しくなります。唇を閉じて飲み込むことができるよう、段階を踏んで練習しましょう。また、トロミ剤でトロミをつけると、流れがゆっくりになり、飲み込みやすくなります。

### <水分の取り方の練習>

- ① スプーンを横にして下唇の上に置く。
- ② 上唇が水面をとらえてすすりこむまで待つ。  
※この時、顎が上がらないように注意し、流し込まないようにしましょう。



上唇で流れこむ量とスピードを調整して、飲み込める量を学んでいきます。

◎次のようなステップで練習を進めます。

- ・小さいスプーン  
(一口量の練習)
- ・カレースプーンやレンゲ  
(一口量を自分でコントロールする練習)
- ・コップ  
(ゴクゴクという連続飲みの練習)



上唇が下りなかったり顎が閉じなかったりした時には介助をします。



コップでの練習の導入には、カットアウトコップが適しています。

※ストローは、コップでの連続飲みが上達してから始めましょう。

口唇で挟み込むようにして、ストローの先端が前歯より奥に入らないように気を付けます。ストローが入り込みすぎて、舌の上ののってしまうと哺乳の動作が引き出されてしまいます。

参考文献：「食事指導ガイドブック」茨城県教育委員会

相談専用携帯 080-7307-7175

第10回担当：郡山支援学校 健康教育部

(令和4年 9月掲載)



こちらからバックナンバーもご覧いただけます

