第６回　キラキラ教室　「おいしく食べよう」

＜参加者からの質問事項＞

Ｑ　ペースト食の次のステップはどうなりますか？

Ａ　まずは「一口量を覚えて、口を閉じて食べ物を摂り込み、口を閉じてゴックンする」ことがペースト食（初期食）では大事なことです。それができているかどうかを見て、あせらずじっくり取り組んでいってほしいと思います。「口を閉じての摂り込み、ゴックン」ができるようになってから次のステップへ移って下さい。ペースト食（初期食）から煮込み食（中期食）へ移るときがとても重要です。「口を閉じての摂り込み、ゴックン」ができるようになると、後の成長はとてもスムーズです。

Ｑ　ペースト食で食事量を確保するためにどうすればよいでしょうか？

Ａ　ペースト食は量を食べないとカロリーを増やせないことから、食事量を多くしたいという保護者さんの願いはよく分かります。無理に食べさせることはしたくないし、時間をかけすぎて疲れさせたくないし、などから、現在良い食品が売られているのでそれらを利用するのもよいかと思います。ハイカロリーの食品、カロリーをアップさせる食品もあるので、どうしても食事量が少ないときは利用してもよいかと思います。

学校では、食べる前の重量を測り、食後にも重量を測って食べた量を記録している児童がいます。学校では、一食 300ｇくらい摂れていると安心はしています。カロリーはまた別とはなりますが、量が数字で分かるので良いかと思います。

Ｑ　食べることが大好きで、口の中にペースト食をかき込んで食べるお子さんがいるのですが、どうすればよいでしょうか？　また、口を閉じて食べることも難しいです。

Ａ　一口量を知ることが必要なので、一口量もしくは少量を皿に取り分けて食べる方法があります。本人がストレスにならないように進めてほしいので、やり方はお子さんに合わせて行って下さい。

また、噛み応えがないためにすぐに飲み込んでしまう可能性もあるので、軟らかくて形のあるものを提供していってもよいかと思います。

口唇閉鎖はとても重要なので、無理なく口を閉じる練習をして下さい。介助者が食べさせる時間（覚える時間）、口唇閉鎖を支援する時間を設定して、一日に何回かでも練習してみて下さい。

気になるところはあるけれど、

「食事は楽しい雰囲気で食べる」を第一に考えましょう。