

発達障害児の自立した 食事動作に向けての支援

Akiko Tokunaga

徳永 瑛子*

発達障害領域の食事動作支援のポイント

- ① 手の機能の発達に応じた用具の持ち方を指導する。
- ② いろいろなものをさわり、操作することが手の発達をうながす。

Key word



- 発達障害
- 食事動作
- 手の発達



視界

●はじめに

発達障害をもつ子どもたちは、その特性として不器用さがあり、それが食事動作に影響を与えていることがある。それを支援するために多くの方法が提案されている。今回は、その方法の一部を紹介する。

食事動作の基礎となること

① 食事動作で大切なこと

道具の使用は発達のうえでも大きな課題であり、スプーン、フォーク、はしなどの食食用具を利用することは、子どもにとって大きな一歩であると思われる。しかし、Morrisら¹⁾や篠崎ら²⁾によると、発達障害児は食具の操作に困難をもつ子どもが多いということが明らかにされている。

用具を使ううえで大切なことは、用具を自分の体の一部、延長としてイメージできるかという点である。それには、自分の身体のイメージがどれだけできるのかということが重要になる。単に、手が使えない、不器用という問題のみに起因するわけではない。

さらに、手の感覚の未熟さも食食用具を使ううえで問題となる。食事の際に、感覚の過敏があるために、手に食べ物がつくことを嫌がる子どもがいる。私たちからみると、大きな問題はないと感じるかもしれないが、感覚の受け取り方にはかなり差があ

* 長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科, 作業療法士
〔〒852-8520 長崎市坂本 1-7-1〕

0917-0359/14/¥400/論文/JCOPY

り、発達障害児にとって大きな問題である。

これらの点に困難があると、触ったものがなんであるのか、手をどのように動かせば取れるのかわからないことが多い。結果として、これが道具の使用の阻害因子になっていることがある。そのため、用具の操作に対しては、単に繰り返し用具を使うだけではなく、身体図式を高めることと、手の機能を高めることが課題となる。



② 身体図式を高めるために

身体図式を高めるために、感覚統合療法が行われることがある。活動を行ううえで、まず念頭に置かなければならないのは、①子どもが自発的に興味をもって取り組めること、②動かす部位（ここでは上肢）へ注目することである。入来ら^{3,4)}は、サルが対象との接触に特別に注意を向けたときにのみ、皮膚の刺激に反応するニューロンがあることを発見している。これは、身体図式がその部位に注目すること、自発的に動くことで身につけやすい可能性があることを示唆している。

療育における活動例としては、上肢の関節や筋肉に強い刺激が入りやすい手押し車遊びや綱引き、目標物（ボール、人形）に注目しながら、それを取るスイング遊びなどがある。自分の手でうまく目標物へのリーチができるのであれば、棒や孫の手などを使って目標物を取るといった活動も適切かもしれない。

手先への感覚調整アプローチは、さまざまな感触のものを触ることが基本として挙げられる。単純に触るだけではなくて目的を設けて実施するとよい。たとえば、フィンガーペイントで絵を書く、シェービングで人形を洗う、スライムや粘土でお団子を作るなどである。この時、子どもが触ることに抵抗を示した場合は、無理やりに触らせないことが大切である。そのような子どもには、ビニール手袋をつけて触らせる、スプーンなどの道具を使用することを認めて、触ることに関して抵抗を少なくするなどの工夫が奏功することがある。その過程で、直に触れるタイミングを見計らうことがポイントである。

さらに、指先の巧緻性を高める練習として、子どもの手が入るくらいの大きさの透明で深さがある瓶の中に、細かいお菓子を入れて、それを指先でつまんで取らせるといったことも練習となる。当初は難しいかもしれないが、お菓子を食べたいがゆえに、しっかりと自分の指先の動きと、お菓子に注目することができる。慣れてきたら、中の様子が見えないようにしてやってみてもよいであろう。

③ 口腔機能の発達

用具の使用の前に、噛んで食べることを確認を行うことも必要である。食べ物を噛みきり、口の中で噛み砕いて、奥歯ですりつぶして飲み込める状態にすることは、基本の動作である。発達障害をもつ子どもたちの中にも、これらの動きがうまくできないお子さんたちがいるため、対応が求められる。

噛む力が弱かったり、少し噛んですぐ呑み込んでしまうお子さんには、奥歯に食べ物をのせて確実に噛む練習をするとよい。細長く切った野菜や、するめ・さきいか、おせんべいなど、噛んだ時に口に強い噛む刺激が入るものが良い練習になる。この結

手掌回内にぎり	手指回内にぎり	静的三指にぎり	動的三指にぎり
			
(1～1歳半) 肩や肘，腕全体を動かして動作を行う。手首の動作は出現しにくい。	(2歳～3歳) 腕の動きによって動作を行う。	(3歳半～4歳) 肘や手首の動きにより動作を行う。	(4歳半～6歳) 手首と親指から中指までの3指の動きにより動作を行う。

▶ 図1 手の機能の発達

果として起きるかき込み食べは、しっかり噛まずに飲み込むことを助長するだけではなく、スプーンやフォークの利用を阻害することもあるため、介入する必要がある。目の前に物があるとストップすることが難しい子どもたちもいるため、食べ物を少量載せた皿を用意し、食べ終わったらまた新しくつぎたすようにして、周囲が量の調整を手伝うことから始めてもよいと思われる。

歯で食べ物を噛み切れないために、口の中に食べ物を詰め込みすぎてしまうこともある。そのため、前歯や犬歯で噛み切りやすいちくわなどの食品で噛み切る練習をしてもよい。食べやすいからといって、なんでも一口大に切るのではなく、子どもに噛みちぎりの経験を積ませることも必要である。



食事用具の使用にあたって

現在、子どもは、手がどのくらい使えるのかという点に注目する。手の機能は、手掌回内握りまたは回外握り、手指回内握り、静的三指握り、動的三指握りと段階を追って発達していく⁵⁾(図1)。この段階に沿って食具を使っていくことが望ましい。

① スプーン・フォークに関して

前述の通り、手掌回内握りから練習をしてもらう。この持ち方は、手首の動きが出現しにくく、量の調整が難しいので、必要に応じて見守り介助を行う。この時、子どもによっては持ち手を太くしてもよい。また、すくう動作は、子どもにとって新規の動作になるために、うまくすくうことができない場合がある。その際は、ふちが高い皿を使用すると、スプーンの先がふちに当たり、自分がどの方向に手を動かしているのか分かりやすく、すくいやすくなる。

手掌回内握りからスタートして徐々に段階をあげていく。その際、手掌が回外位になる握り持ちをしてしまう子どもには、薬指や小指に何かを握らせたり、補助具(Qホルダー)や専用のスプーン、フォーク(Qスプーン、Qフォーク)を使わせたりしてもよい。

② はしに関して

はしを使わせたいがために、単純にしつけばしを使うことが、はし動作の獲得につながるわけではない。5、6歳でも、スプーンやフォークがうまく使えなかったり、指を分離して使用したりすることができないのであれば、どんなに熱心に練習を行っても、はしが使えるようになるにはかなりの時間がかかる。はしを十分に使用するためには、鉛筆やスプーンを動的三指握りで把持できる手指機能の発達が必要である。

年上の兄弟がいる場合は、兄弟がはしを使っているのを見て、手指機能が未発達であっても自分も使ってみたいと要求するかもしれない。本人の「やってみたい、使ってみたい」という気持ちはとても大切なので、自由な持ち方ではしを使わせてもよいであろう。しかし、図1のように、その時の子どもの発達にあった指導をすることが求められる。

また、はしの使用を強制すると子どもが抵抗し、なかなか習得に至らないことがあることから、無理のない範囲で子どもが自発的に使用する場面を作ることが望まれる。



食事のマナー

① 自他の区別

集団での食事場面では、自分と他人の食事の区別がつかない可能性がある。視覚的にすぐ自分のものと分かるように、ランチョンマットやお盆などで示しておく方法を取り入れるとよいであろう。同様に、自分の使用するスプーン、フォーク、はしなどにも自分のものであると分かるように、できるだけ同じものを使用したり、マークをつけたりしておくとう分かりやすい。

② 食事時の離席

発達障害児の中には、じっと同じ場所にいられない特性をもつ子どもがいる。篠崎²⁾は3歳～6歳の自閉症児を対象とした研究で、「じっと座ってられない」ことは年齢に関係なく半数以上の自閉症児にみられたと報告している。このように、食事時の離席は発達障害児にとって直面しやすい問題であることが分かる。

対応は、視覚的にあとどれだけで終わりなのか明確にすること、認められて動く機会を設けることである。前者は、おかずをあらかじめ小さな皿に取り分けておき、「このお皿の分を食べたらしまい」と具体的に示す方法である。自閉症児は、視覚的な情報を受け入れやすいため、この方法が分かりやすい可能性がある。

後者は、食事中に子どもがそわそわしてきたら、保護者の方から食事に必要なもの（おてふき、ドレッシング、ふりかけ）を子どもに取りに行ってもらう方法である。この方法だと、子どもの動きたい欲求を満たすと同時に、「お手伝いをして役立った」という達成感を子どもに与えることができる。また、子どもの離席が、目的のある行動になるので保護者の気持ちも楽になるのではないかと考える。

③ 口の周りのよごれ

口の周りのよごれは、手や足のように自分で見て確認することが困難なために、気

づきにくい。周囲から指摘されても、本人は何のことだかわからない可能性もある。そのため、食事の際に鏡を用意しておき、汚れたらその都度ハンカチやタオルでふくことを意識させるとよい。

④ 食べこぼし

1. 食べこぼしへの対応

手を使って食べることから、スプーンや、フォーク、はしを使って食べていく過程で必ず食べこぼしは生じる。子どもは、新しく慣れない食具を使い始めて練習を積んでいくため、「食べこぼしは、あって当然」と周囲が理解することが必要である。食べこぼしが嫌だからといって、介助を行ってしまうと、自分でうまく食べることにはつながらない。そのため、周囲が食べこぼしてもいい環境、子どもが自分で食べやすいような環境を設定することが求められる。

食べこぼしをしてもいい環境として、子どもにエプロンを着せる、テーブルにランチョンマットをひく、床に新聞紙などをひくなどして、食べこぼしをすぐに片づけられるようにしておくとうい。また、用具の操作の助けになるように、子どもの手の大きさにあった食器やふちが高い皿を使用したり、すくいやすい大きさに食材を整えたりすることも求められる。

また、もう一度、子どもの食具の段階を考慮することも必要である。はしで食べこぼしが多いのであれば、スプーンやフォークでは上手に食べられるのかということをもう一度確認する。もし、スプーンやフォークでも食べこぼしが多いのであれば、まだそのお子さんは、はしに移行するのは早く、スプーンやフォークをうまく使う練習が必要であると思われる。

2. 事例

担当したお子さんの中で、しつけばしを使用したのが、はしの操作がなかなか定着しなかったお子さんに関して述べる。

事例は、知的障害を伴う自閉症の6歳男児であった。母親から、はしの持ち方が定着せず、手づかみ食べになってしまうことが困りごととして挙げられた。事例の食事場面を観察すると、児は、しつけばしを利用してはいたが、まったく使用することができていない状態で、はしの使用に対して拒否的であった。また、スプーンやフォークも手指回内もちでなんとか使用しているという状態であった。また、遊び場面での観察でも、手先の不器用さがみられ、シールをつけたりはがしたりすることにも苦戦していた。

そのため、食事場面では、スプーンやフォークを事例の能力に合った持ち方で食べることを目標とし、療育場面では、両手でつかまる、手で体重を支えるなどの粗大運動とともに、洗濯バサミの操作を行う課題や紙をちぎったり、裂いたりする遊びを導入した。その後4カ月経ったが、Qスプーンなどの補助具を使った状態で静的三指握りが定着し、食べこぼしが格段に少なくなった。まだ、はしをうまく使用することは難しいが、時に自分からはしをにぎっていることがあり、抵抗も少なくなっている様子がみられている。



●おわりに

以上、簡単ではあるが、発達障害児への食事動作の支援に関して述べた。

食事は、生活の中で必須の活動である。毎日3回行われる食事が、子どもにとってプラスの場になるのか、マイナスの場になるのかは周囲の関わりが影響する。3回の食事が楽しい場面になるような工夫が、支援者に求められているのかもしれない。

引用文献

- 1) Morris SE, Klein MD (著), 金子芳洋 (訳): 摂食スキルの発達と障害—子どもの全体像から考える包括的支援. 第2版, 医歯薬学出版, 2009
- 2) 篠崎昌子, 川崎葉子, 猪野民子, 他 (著): 自閉症スペクトラム児の幼児期における摂食・嚥下の問題 (第1報)—食べ方に関する問題. 日本摂食・えん下リハビリテーション学会誌 **11**: 42-51, 2007
- 3) 入来篤史, 田中美智雄, 岩村吉晃: 注意による大脳皮質体性感覚やニューロン活動の変化. 日本生理学雑誌 **57** (増刊号): 175-181, 1995
- 4) Iriki A, Tanaka M, Iwamura Y: Pupillometrics reveals attention-induced neuronal activities in the monkey somatosensory cortex. *Neurosci Res* **25**: 173-181, 1996
- 5) Erhardt RP (著): 発達学的把持能力評価. Erhardt RP (著), 紀伊克昌 (訳): 手の発達機能障害. p.62, 医歯薬出版, 1998

参考文献

- 1) 佐々木正美 (監), 安倍陽子, 幸田 栄 (著): 発達障害の子どものびのび暮らせる生活サポートブック 幼児編. すばる舎, 2012
- 2) 佐々木正美: 自閉症児のための絵で見る構造化 パート2. 学研ヒューマンケアブックス. 学研教育出版, 2006

