

自分で食べる

～手づかみ食べからお箸まで～

1. 手づかみ



手づかみで食べることもスプーンなどを使って食べるための準備段階です。手づかみ食べを行うことにより、はじめは手のひらで握りこんでいた食べ物をつぶさず柔らかく持つ、指先で持つなど、指先を上手に使う練習になります。また、手の甲を口に近づけていたのが、手のひらを口に向けるなど、スプーンの使用に必要な腕や手首の動きの発達を促します。

2. スプーンを上からにぎる

スプーンの柄を上から手のひら全体で持っています。このときは、腕や手首が自由に動かさないため、自分ですくって食べるのは難しいことが多いです。はじめは、どの指も同じように力を入れていますが、慣れてくると指先で軽く持ってスプーンのすくう部分を口の方へ向けてくるようになります。そうすると、次の段階へ進みます。



3. スプーンを下からにぎる



スプーンの柄を下から持ちます。腕を動かして手のひらを上向きや下向きにしたりすることが増え、自分で食べ物をすくうことができるようになります。小指側の持ち方がゆるんできて、親指、人差し指、中指を中心につまんで持つようになります。

4. スプーンの柄の端をつまむ

親指、人差し指、中指を中心にしてスプーンを持つようになると、スプーンの柄の先端だけをつまんで持つことがあります。手首も動かすことができ、スプーンをいろいろな方向へ動かすことができます。



5. 3点持ち（えんぴつ持ち）



3、4が安定すると、いよいよ3点持ち（えんぴつ持ち）へ進んでいきます。親指、人差し指、中指でスプーンを持ち、お皿から食べ物をすくって食べます。スプーンの3点持ちができるようになったら、お箸の練習を始めます。3点持ちができる前にお箸を持たせると、にぎり箸など、間違った持ち方のくせがつきやすくなります。

**持ち方は必ずしもこの順序通りに変化するわけではありません。
お子さんの様子に合わせて、発達の目安にして下さい。**

楽しくおいしい食事のための環境づくり

足の裏を床につけて お背中ピン！



おなかと背中がしっかりしていないと、手や腕は動かしにくいものです。自分でスプーンを使うときには、股関節（足の付け根）とひざが直角になるようなイスに座り、足を床につけます。足がぶらぶらする場合は、足台を用意しましょう。足が付かないと背中が丸まり、あごが上がります。すると、口が閉じにくくなり、食べ物がしっかり噛めなくなります。

机は、背中をまっすぐにした状態で、ひじの高さくらいに設定しましょう。

さあ、ごはんの時間！というときに、食卓の周りにおもちゃが散らかっていると、食事の途中でもおもちゃが目に入り、席を離れたくなってしまいます。

同様に、テレビも見ることに集中し、食べ物を噛む回数が減ったり、味わって食べることができなくなったりしがちです。

いただきますの前に、お片付けをする、テレビを消すなどの習慣を、小さいときからつけておきましょう。

家族の会話も増えますね。

片付けられない大きなおもちゃ（滑り台など）がある場合は、おもちゃに背を向けて座るなど、座る場所を工夫してもよいですね。

おもちゃは 片付けよう



家族みんな 笑顔の食卓を



食卓はコミュニケーションの場所です。家族や友達と一緒に食べると楽しいものです。なるべく家族が揃って、同じメニューを味わえると良いですね。

よく噛んでほしい、汚さず食べてほしい、好き嫌いをしないで欲しいなど、お子さんに対する期待がいっぱいです。しかし、お母さん、お父さんがいつも怒り顔では、お子さんは食事をする事自体が嫌になってしまいます。食べる事って楽しいな、と思ってもらえる時間のなかで、少しずつ頑張る、頑張ったらたくさんほめてもらえることがお子さんの大きな成長につながります。

平成25年2月発行 スプーンの選び方

社会福祉法人 豊田市福祉事業団

〒471-0062 愛知県豊田市西山町2-19 TEL:0565-32-8980(代表) FAX:0565-32-8987
ホームページ: <http://www.fukushijigyodan.toyota.aichi.jp> E-mail: fukushijigyodan@city.toyota.aichi.jp