# 自立活動の部屋　～かがやき★自立活動通信～

NO.６

令和８年２月１７日

埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

## 「スプーン・お箸について②」

今回は安全に楽しく食べるための「食具の選び方」の後編です。前編では、食具（スプーン、箸）を選ぶ際に大切になる、身体・手指の使い方と口の動きの成長についてお伝えしました。今回は具体的な食具（スプーン、箸）の特徴と、使い方のポイントをまとめました。

個別面談期間に昇降口付近でここで紹介する食具を展示します。
ぜひ、実際に触っていただき、次年度の食具持参の参考にしてみてくださいね。
展示場に自立活動専任が不在の時もありますので、説明をご希望の方は、事前にクラスの連絡帳を通して面談日時をお知らせください。

## スプーンのおすすめ！ボウルが小さめ・浅めのスプーン

食べ物が口に入りやすい
上唇での取り込みがしやすい　食べ物が舌先に乗るので舌の動きを引き出しやすい
スプーンに多くの食材が乗ってしまい一口が多くなりすぎるのを防げる

こんな子に！
上唇で食べ物を取り込むことが難しいお子さん
食べる際に舌が前に出やすいお子さん
手首、手指の操作が難しく、スプーンにたくさんの食べ物が乗ってしまうお子さん
一口量が多すぎるお子さん

本校でもスプーン使用時にボウルが大きい・深いと食べ物がのりすぎてしまい、一口に入りすぎて、咀嚼不十分で流し込み食べになっているケースが多く見られます。
ボウルが深いスプーンはこぼしにくい利点はありますが、本校のお子さんの多くは、小さめ・浅めのボウルのスプーンの方が、安全に食べることができるようです。
ボウルが浅めの商品：中・高（身体の大きいお子さん）：猫舌堂「iisazy spoon」
小：（手や口が小さめ）EDISONmama「mini」又は「プチ」（手や口が大きめ）：ウィルアシスト「ライトチャイルド」

## その他のいろいろなスプーン

○柄が太く、手のひら全体でにぎりやすいように「柄が太いスプーンや柄を太くする補助具
→　指先よりも掌で物を握る段階のお子さん　肩や肘主導でスプーンを動かす段階のお子さん

○手首を大きく返さなくても口に運びやすい「角度を調整できるスプーン」
→肘の曲げ伸ばしはできるが、手首操作が難しい段階のお子さん

○親指・人差し指・中指の三指の位置が安定しやすい「T字スプーン＆三指握りの為の補助具」
→親指・人差し指・中指の三指持ちに移行する段階のお子さん

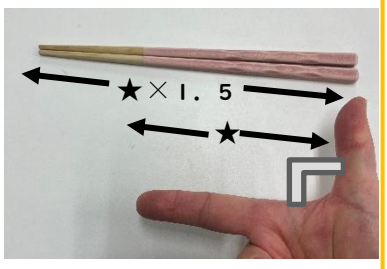
## 補助箸・トレーニング箸

手指の分化が未熟でも、「握る・開く」の動きで使うことができる
スプーン段階のお子さんでも、細かいものをより分けてつまむことができる（偏食で食べ物をより分けたい場合）
「箸を使いたい！」という気持ちに応えることができる
こんな子に！
スプーンだと一口を入れすぎてしまうお子さん
物をつまんだ方が食が進むお子さん
※箸移行としては適切な時期、配慮と細かい手立てが必要です

スプーンから箸への移行として使われることの多い、補助・トレーニング箸ですが、掌の開閉の動きで操作をするので、その動きを覚えてしまい、正しい使い方（親指・人差し指・中指のそれぞれの動き）への移行が難しいケースも多い様です。箸への移行にこだわらずに、トレーニング・補助箸を食具のひとつとしてスプーンと併用で考えた方がよいかもしれません。ただし、摂食の際に口の奥に食べ物が入りがちになり、舌の動きが出づらくなることもあるので注意も必要です。

## 箸

箸の使用は「動的三指握り」（前号の手指の成長④）の動きが出てからにしましょう！
鉛筆を安定して持ち、「小さくぐるぐる」を書けることも目安です。




〇適切な長さの箸を選ぼう
親指と人差し指を直角に広げ、その両面を結んだ長さの１．５倍が扱いやすい長さになります。年齢だけでなく、手の大きさに合わせて選びましょう。
〇重さ・太さ・形
細い箸は持ち方が崩れやすいので、初期はやや太めの物が安定します。
四角形は転がりにくく、滑りにくいです。三角形は正しい持ち方に誘導しやすいです。丸箸は上級者向けです。
〇素材
木（竹）のものが軽くて扱いやすく、感覚過敏のお子さんも抵抗が少ないことが多いです。プラスチックのものは洗いやすいですが、つるつるして滑るものもあるので、滑り止め加工がしてある製品だと使いやすいです。

指を置く場所にガイドの線がある箸や、動かす箸（上側）・止める箸（下側）を色や形状を変えてわかりやすくした箸も市販されています。

・給食ではいろいろなメニューが出ます。箸だけでは対応できないメニューもあるので、箸を使用しているお子さんも、スプーン・フォークを合わせて持たせてくださいね！
・成長に合わせて定期的に見直していきましょう。

・ケース付き３点セットのものは、携帯性には優れますが、使いにくいものもあります。
選ぶ際は、お子さんの手の大きさ、口の動き合っているかチェックしましょう！
ビニールケースなどに、それぞれ使いやすいものをまとめて入れると運びやすいです。

・小さめ、浅めのスプーンはネット購入の他、あかちゃん本舗や西松屋等のベビー・幼児用品のお店での取り扱いが多いようです。