自立活動の部屋　～かがやき★自立活動通信～

NO. 3

令和８年１０月　８日

埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

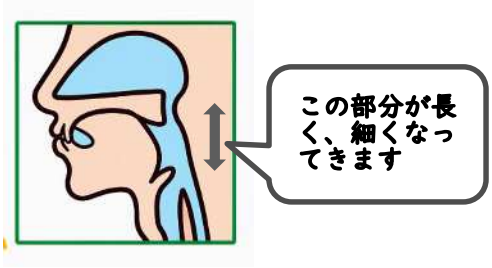
５月、本校に外部専門家として支援に来ていただている作業療法士の小川恵美子先生から「安全な給食のための摂食・嚥下」をテーマに全校職員研修がありました。ご家庭でも参考になる点がありましたので、まとめてみました。研修の後半部分はまた次の号でお伝えします。

危険な食べ方、大きさ

「ペースが早い」「一口量が多い」「かきこみ食べ」があるとかなり丸呑みをしている可能性があるのでご注意ください。実際に小学生以降で事故があったケースをみると、プチトマトやこんにゃくゼリーが詰まってしまった例があります。１センチ前後のものだと、大人でも口の使い方、食べ方が上手でない方は窒息につながってしまいます。

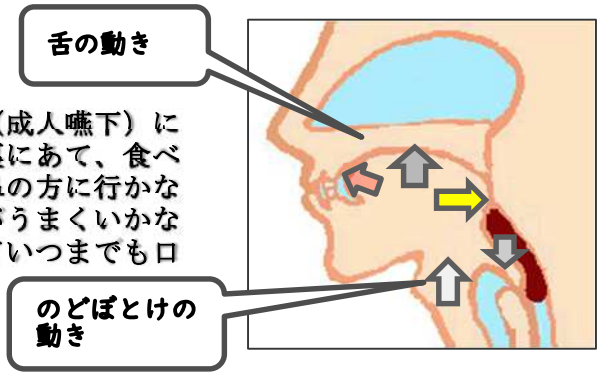
丸呑みはなぜ危険？

赤ちゃんの頃は、みんな丸呑みをしています。これは首が短く、口から食道までの距離が短いからできることです。入った母乳はすぐに食道の方に送られるので気管に入ることはありません。むせずに飲めます。成長していくと喉が長くなるとともに細くなります。そこに食べ物が入るとつまってしまう可能性が高くなります。



大人の飲み方ができていますか？

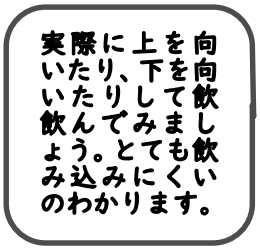
赤ちゃんの飲み込み方（乳児様嚥下）から上手な大人の飲み方（成人嚥下）になると、とても器用に舌をつかうようになります。舌先を歯の裏にあて、食べ物が前に出ないようにしたり、舌を口の天井部分に押し付けて鼻の方に行かないようにしてから、食べ物を喉の方に送りだしています。これがうまくいかないと、食べ物が口の前に出てきてしまったり、まとめられなくていつまでも口の中に残ってしまったりします。



姿勢

飲み込むときには、喉の動きも重要になります。唾をごっくんと飲むと、のどぼとけが動きます。のどぼとけが上がることで気管（空気を通す管、肺に通じる）に食べ物が入らないように蓋がしまります。

喉の動きがよくないと、蓋がしっかりしまりません。喉の動きは姿勢にとても関係があります。ダウン症のお子さんに多いのですが、身体が柔らかくて下を向いて飲み込んでいるとうまく飲み込めません。反対に上を向いて飲み込もうとすると、これもうまく飲めません。人工呼吸のときの気道確保の姿勢ですね。なぜかと言うと、首が緊張しているからです。首に力が入って、気道をふさぐ蓋がしまりにくくなっているのです。首がリラックスする姿勢になっているか気を付けてください。足が床についていない、横を向いているなど、安定しない姿勢でも姿勢を保つことで身体に緊張が入ってしまいます。



お子さんの食べ方で気になる点がありましたら、担任を通して自活専任にお伝えください