



子どもの身の回りの動作を 育てるために

ひょうご子どもと家庭福祉財団
作業療法士 菊池 彩子

NHK 歳末たすけあい
助成事業





一部の概要

食事について

トイレの自立について

質疑応答



講義の前に…自己紹介

作業療法士・当財団に勤めて12年目になりました…！

2歳年下の脳性麻痺の弟を持ち、リハビリとは長いお付き合い。

10歳年下の弟とは、フェンシングに取り組む日々…。

現在は、個性の強い夫とヒョウモントカゲモドキとの3人暮らしです。





今日はリラックスして
聞いてください！



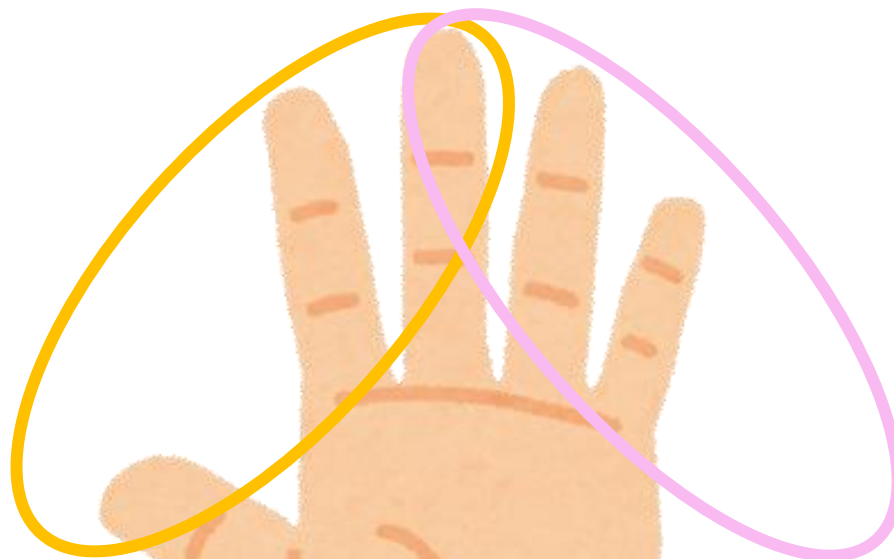
食事について



手の発達



親指側(橈側)
〈ものをつまむ〉
...ものの操作



発達の方

小指側(尺側)
〈ものをつかむ〉
...ものの握り、
支え、固定



手づかみ食べはいつ頃？

手づかみ食べは、離乳食後期の生後9か月くらいからはじまると言われている。

食事に興味が出てきたり、同時期におもちゃやボールをつかめるようになるためと言われている。



手づかみ食べの効果



- 様々な食べ物感覚を感じ取って、手や指先の皮膚感覚が育つ。
- 目、手、口を使うため、協調運動（複数の動作を同時に行う運動機能）の発達につながる。
- 自分でやろうとする意欲や自分でできたという自信につながる。
- 自分で食べる楽しさを味わい、食事に対してプラスの印象をもつ。

見る

- ・話をしている他者に注目
- ・必要ない視覚情報は気にならない

聞く

- ・他者の話を聞く
- ・必要ない音は聞こえてもあまり気にならない。



視覚



聴覚



嗅覚



味覚



触覚



固有受容覚



前庭覚

触る

- ・座っている椅子や持っている道具を感じる
- ・自分の服や髪が当たっていても気にならない

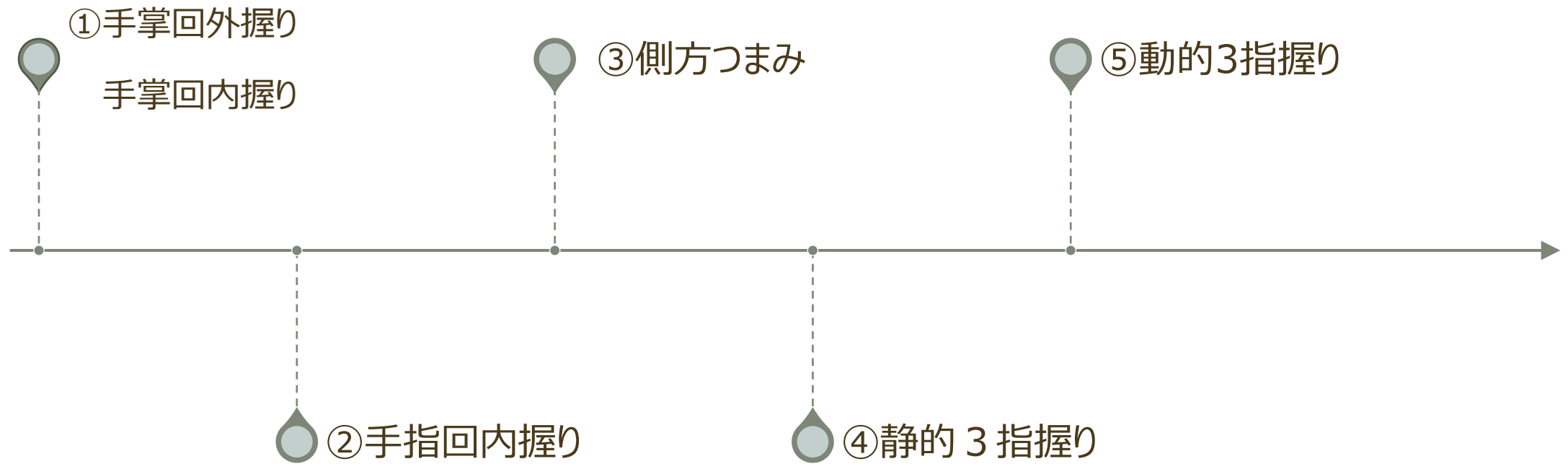
筋肉や関節が感じる感覚

- ・道具を使うために、指や身体がどうなっているか分かる。

身体の傾きを感じる

- ・姿勢が傾いていてもまっすぐが分かるように修正できる。
- ・身体をまっすぐに保てる。

食具操作の発達





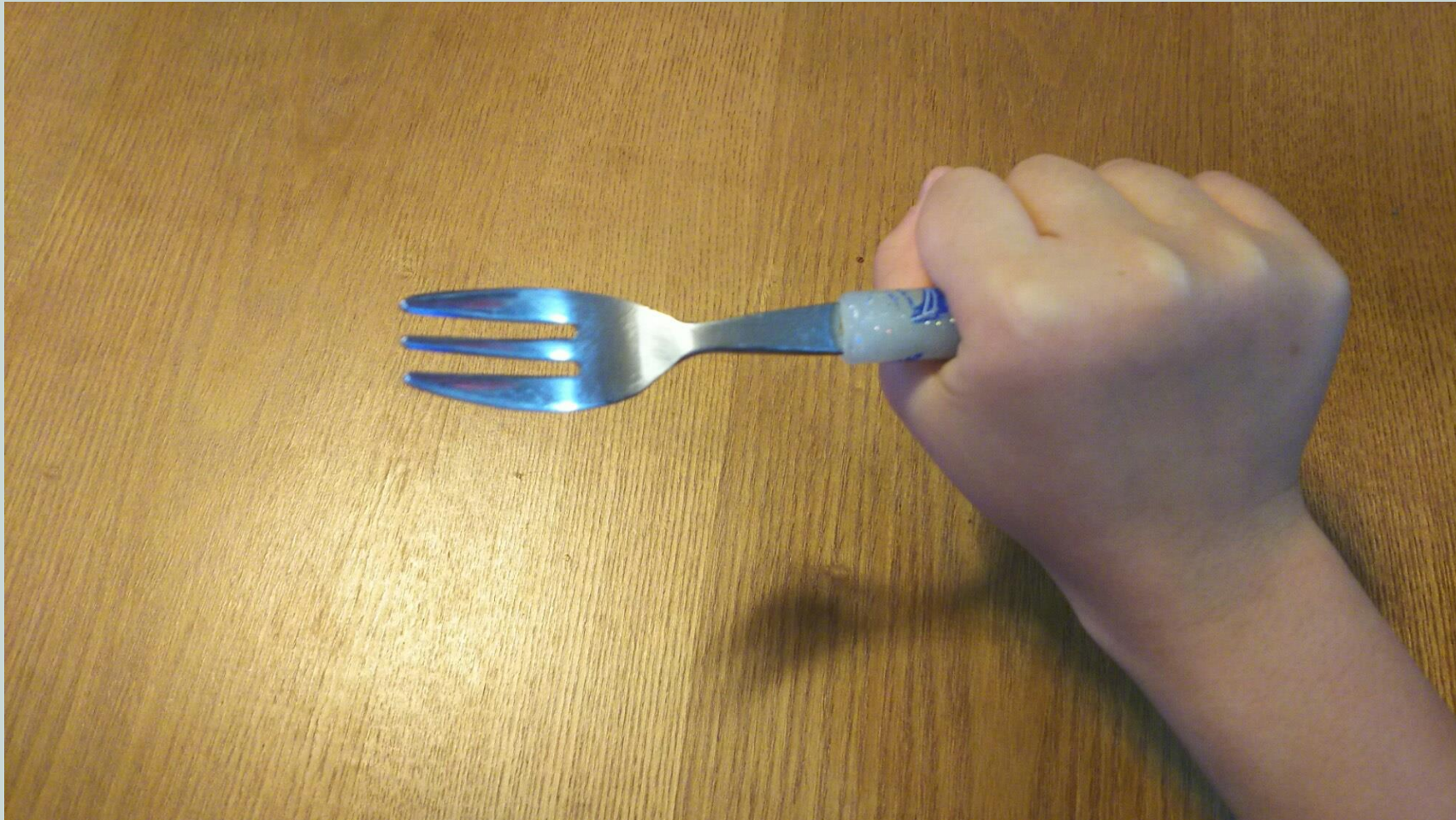
① 手掌回外握り 手掌回内握り

食べやすい手掌回内握りを促す

- 太めの柄を選び、親指の水かきの部分が確保できるように促す。
- 太めの補助具を使用し、手の中に空間が保てるように促す。
- 器は縁が立ち上がっているものの方がすくいやすい。

もし、お箸を持ちたいと言ったら…

- まだ、正しく持てる段階ではないので、刺したり、寄せ集めたりのみにする。



②手指回内握り

小指側が固定に動き、親指側で操作をしていく。

- まだ、食べこぼしがある段階。すくいやすい器の使用の継続が推奨されている。
- かきこみ食べにならないように注意する。
- 小指で支える力を発達させるために支柱付きスプーンが有効である。
- 道具を使うことで脇を閉じ、前腕を返す動きが出てきて、次の段階に移行しやすい。

もし、お箸を持ちたいと言ってきたら…

- まだ、お箸はうまく使えない。
- 箸を握った状態で親指側や小指側で開閉して使おうとする。これは手指の発達に有効な動作である。
- 少しなら挟んだりすくったりが出来るが実用的ではない。





③側方つまみ

親指と人差し指の間の水かきの部分に空間ができるように促します。

- 人差し指と中指の関節が動いているかを確認し、動いていれば⑤へ、動いていなければ④へ進む。
- すくう動作の時に、脇を閉じて前腕を返すことができるようになる。
- 食べこぼしは減ってくるが、まだある。
- 補助具の必要がなくなってくる。

お箸を使い始めてもいい時期…

- まだ本来の動きではない。
- こども用の箸や割り箸を自由に使わせてみてもよい。
- 開閉してつまんだり、引っかけたり、刺したりする場合がある。



④静的3指握り

親指、人差し指、中指の3本の指が伸び気味で、指の関節は動かさずに操作する。

- 3本の指で持てるようになる。
- 手首、肩、肘を動かしている。
- 少量をすくうなどの調整ができはじめ、食べこぼしも少なくなってくる。
- 補助具が不要になる。

正しいお箸の持ち方を練習できる。

- 正しい持ち方をしっかり経験してから。
- 箸の開閉ができ始めるが、まだ不安定で実用レベルではない。でも、持てた気持ちを誉めてあげる。
- スプーンやフォークと併用しながら、つかみやすいものからつかんでもらう。

⑤動的 3 指握り

肩や肘を使わずに、指先だけでの操作ができるようになる。

- スプーンで少量だけすくいとることがうまくなる。
- 食べこぼしがまだある場合は、姿勢や食器の問題かも。

お箸も持てるようになる。

- 上手に箸が使えるようになり、実用レベルになってくる。
- 交差したり、親指で動かせるようになってくる。
- 子どもの手は小さいので、はじめは箸は交差するもの。手が大きくなってきて、水かきの部分の確保ができるようになると、交差もなくなってくる。



自宅でできる指先の遊び



手指のイメージをあげる

- お指のまねっこあそび
- じゃんけん
- 指当てゲーム
- しっかり手を洗う

手指の筋肉を発達させる遊び

- 洗濯ばさみで遊ぶ、洗濯のお手伝い
- 納豆などを混ぜる
- 粘土や砂場遊び

手指をバラバラに動かすための遊び

- お指のまねっこあそび
- じゃんけん
- 指当てゲーム
- おえかき、ぬりえ



食べこぼしについて

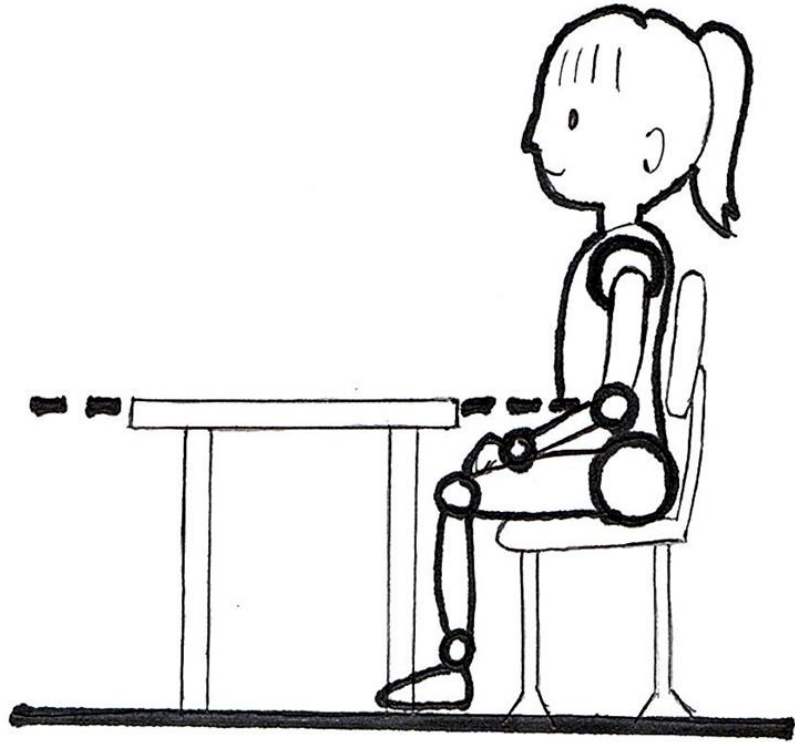


姿勢が崩れやすい



- お尻が前に滑りやすい場合は、お尻の下に滑り止めを敷き、姿勢が崩れないようにする。
- 器を空間で持たせてみると、姿勢がよくなることもある。その時は、手に持ちやすい小さめの器を選ぶと良い。
- 子どもの前にたくさんの食器があると、器に手を添えて食べにくい
ため、食べる器以外は、子どもの前に置かないようにする。

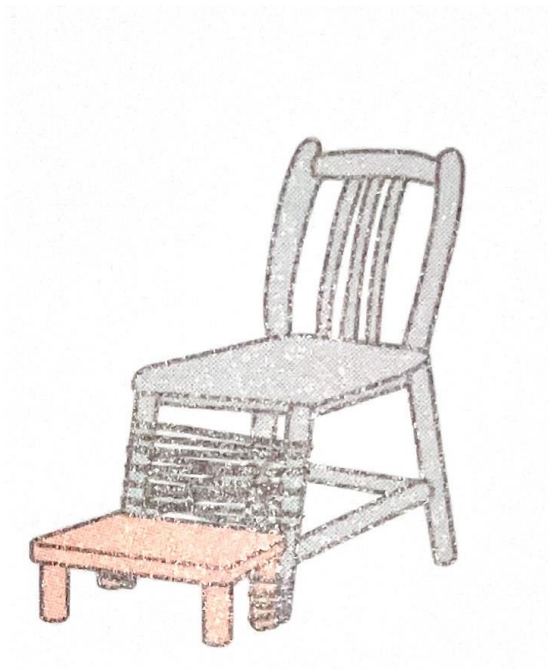
よい姿勢とは…



- ・机はおへその高さ、手を少し前に出し、肘を90度曲げた時に肘が付く高さが良い。
- ・机と身体の距離はこぶし1～1.5個。
- ・足の裏は床に付ける。
- ・椅子は膝を90度曲げた時に、足の裏が床につく高さが良い。
- ・背中と背もたれの間に少しだけ隙間がある。



足のつく椅子



骨盤の周りを安定させる



普段の遊びで体幹を鍛える



かじりとり食で口に入れすぎてしまう



- ウィナーなどのかじり取りやすい食べ物を準備する。
- 一口で食べてほしい量をつまんで、口にいれてもらう。
- かじり取り食べができると、よく噛めるようになってくる。

口に食べ物を詰め込んでしまう



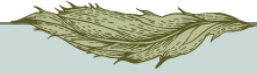
- 食べ物を次々と口に入れてしまう場合は、器に一口分入れて、それを食べたら次の一口を入れる。
- 練習する量を決めておくと、食事中ずっと一口ずつ分けてなくて良い。
- タイミングとしては、空腹すぎると受け入れられないことが多いので、少し食べて満腹感を満たしてから行くと良い。
- 口の中に食べ物が入っているときは、次の食べ物に手を出させない。すくってしまうと、口に運びたくなってしまう。

口の周りについて汚れてしまう子



- 鏡を用意し、食事の途中に確認させる。
- 汚れていたらタオルなどで拭かせて、自分で意識させる。

食器が合っていないなくてこぼしているのかも



- 壁のあるすくいやすいお皿を選ぶ



- お皿が滑らないようにすべり止めを敷く



食具が合っていないなくてこぼしているのかも



月齢から選んでみよう



oxo
tot.



にぎりやすい！たべやすい！

フォーク&スプーンセット

ケース付き
NEW Color





トイレの自立について



トイレの自立を目指す前の大前提



蓄尿機能

おしっこを膀胱に溜めておける

排尿機能

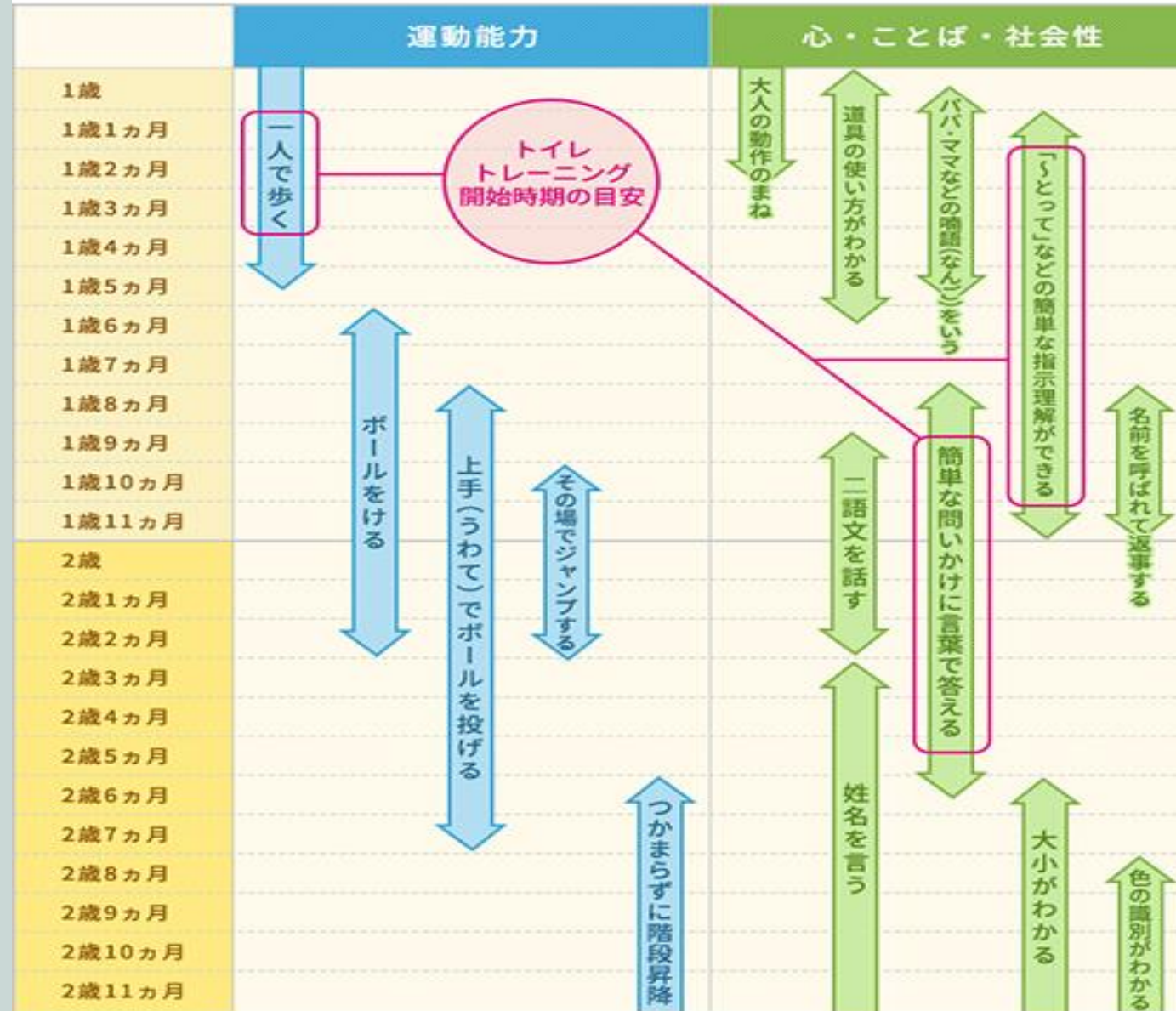
おしっこを体の外に出せる

トイトレのタイミングって…？



- おしっこの間隔が2，3時間空くように、子どもが興味を示すようになったら、いいタイミング。
- トイレまで自分で歩いて行ける
- 便座やおまるにしっかりした姿勢で座っていただける
- 大人の問いかけに、「はい」「イヤ」など簡単な言葉で答えられる
- (「抱っこして」「ちょうだい」など自分の気持ちを伝えることができる)
- (大人のマネができる)

1歳から3歳までの発達の目安（運動能力・社会性）



まとめると

- 子どもが蓄尿できはじめる状態
- 発語が少ない子・難しい子では、事前や事後の報告が難しので、保護者の方が、時間排泄を促す
- トイレでの排尿にトライしてみる
- これらを失敗と成功を繰り返しながら進んでいく。

大人の心構え

- トイレトレーニングにじっくり付き合うだけの、時間的、精神的余裕がある
- お子さんとの関係が安定している（イヤイヤ期に入ったばかりなどは避ける）
- 所属の園に任せてみるのも 1 つかも
- 休み、休み、段階を踏んでいくので大丈夫



気持ちに余裕がある
ときで大丈夫！



ここからは、トイトレが進まない
理由別に対策を見ていきま
しょう。

おしっこやうんちに気づいていない



- まずは、保護者が排泄のタイミングを知る。食事の後は反射で出やすいタイミングなので、出ているかチェックし、オムツを替えてあげる。
- 今のおむつは高性能で、不快感が出にくい。昼間だけトレーニングパンツで過ごして、不快感を伝える練習を試みる。
- 暖かい時期に、布パンツやトレーニングパンツに挑戦し、濡れる感覚を感じてもらう。

トイレに行きたがらない子



- 排泄は言葉の理解の発達と関係がある。
- 2歳ごろに「目、鼻、口、手」などと身体の部位を言われると指で示せるようになる。
- ただし、発達がゆっくりな場合は年齢だけで判断できない。発達年齢を考慮する必要がある。
- トイレのにおいや狭さ・暗さが嫌なときもある。
- 匂いに関しては芳香剤などでごまかすよりも、無臭のものを選ぶと良いかもしれない。

- トイレではなく部屋の隅などで立って排泄をしている子も多い。
- 立って排泄をしている子に、座らせて排泄させるとお腹にうまく力がいらずに出なくなってしまうこともある。そのため、立っているところから、トイレに無理に連れていくのは逆効果。
- 足台を活用し、踏ん張りやすい設定にしてあげるのも効果的。
- うんちは出た後に下着の不快感により気持ち悪くなりやすいので、親のところに寄ってきたりする。そうした素振りを見せ始めてから誘ってみる。

- 便秘でうんちが硬いと、痛い思いをしてトイレに行きたくないことも。ヨーグルトや食物繊維だけでなく、水分を十分に摂っているかを確認が必要。あまりに困るときはお医者さんに相談して薬を使うのもあり。
- 腹筋を使うと腸が動きやすくなる。
- 「の」の字マッサージも効果的。

- 「叱らない」「焦らない」こと。叱られたりすると、排泄すること自体をいけないことだと認識し、自立が遅れてしまう。
- 失敗しても「次は先に教えてね」や「きれいにしようね」など、パンツが汚れていないことが正解だということを教えていく。
- おむつに出たウンチをトイレに流すことを教える。



トイレ介護の失敗を減らす排泄予測機器

D free

☎ 03-5459-1295

平日10:00~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

資料ダウンロード

無料お試し申込

🏠 個人用TOP

製品紹介

事例紹介

ブログ

消耗品の購入

よくある質問

お子様・障害がある方はこちら

医療・介護施設用はこちら

在宅介護のトイレのお困りごとなら

D free

HomeCare

- ✔ 尿のたまり具合を見える化
- ✔ トイレの不安を解消します
- ✔ どなたでも安心、簡単に使えます

介護保険適用で
1割負担の場合

自己
負担額

9,900円(税込)

特定福祉
用具認定



▲ 専用お知らせ機器

※本製品は医療機器ではありません

トイレトレーニングで気を付けたいこと



- 膀胱の機能が発達してから行う。
- トイレに行き過ぎない。
- 暖かい時期になってから行う。
- 便座に座りっぱなしにしないこと。秒数や歌で区切るようにする。
- 夜のおむつは最終。まずはぐっすり眠ることを優先する。
- トイレの設備で遊ばせない。
- わかりやすい設定で習慣化させる。

おしりを拭けない子



- 最初は保護者が「お尻拭こうね」など声掛けしながら拭いてあげる。
- その後に、畳んだトイレトペーパーを子どもに渡し、一緒に拭いてみる。
- 子どもとトイレトペーパーを畳む練習もしてみる。30cmくらいの長さのペーパーを太ももの上で2, 3回折りたたませる。
- 手に付くのを嫌がって拭きたがらない場合は、最初に保護者が拭いて、ほぼつかないくらいから練習する。また、出たらすぐに手を洗わせる。

- ウェットティッシュで拭くと、冷たさでお尻の穴の位置をわかりやすいこともある。
- お風呂でおしりを洗わせて、習慣づけることで分かりやすくする。
- ズボンにシールを貼って、取る遊びも有効。
- 拭くときの方向は「前から後ろに」で教える。
- 便座から離れ、少し前かがみの姿勢で、立位で行ってもよい。



質疑応答





握り箸になってしまう

まだ、手の機能がお箸を正しく持つ段階ではないのかも。

間違えて覚えてしまっているのかも。

食事の全てではなく、すくいやすいもの、つかみやすいものから練習してみてもいい？





家では食具を使いたがらない 椅子に座らない

所属先で頑張っている分、家ではリラックスしているのかも。

寝起きや夜は、眠くて、起きるためにウロウロしているのかも。

食べさせてもらうスプーンと自分のスプーン、両方用意してみる。

家だと、ご飯よりも好きなことがあるのかも。

椅子の高さや座面の広さが合っていないのかも。





握力が弱く、すぐに物を落としてしまう。 (注意散漫もあるが…)

トンネルなどハイハイで肩甲骨周りや、手掌で体重を受ける。

重めの買い物をしたときに、買い物カートを押してもらう。

ジャングルジムなどをつかんで昇り降りする。

鉄棒にぶら下がる。

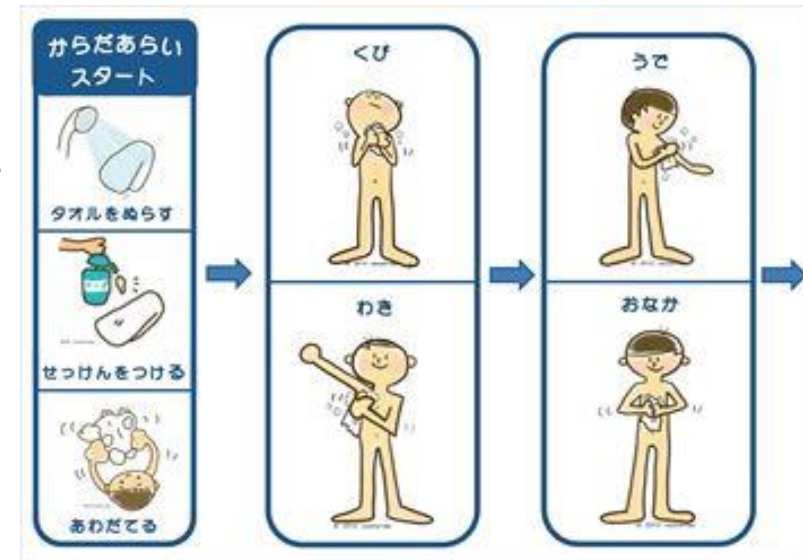
手の力がついてくると、体のイメージも上がり、物を持っていることに着目しやすくなるかも。





清潔の保持をさせたい

工程を見える化してあげる
目に見えないところの感覚が鈍いのかもしれない。





手洗いを焦ってしまう。

手洗いの工程表を洗面所に貼っておく。

手の皮膚感覚が弱いのかも。

スタンプで遊び間感覚で練習する。

手洗いの代わりに除菌ティッシュで拭く。





字を重ねて書いてしまう。

見え方に問題はないですか？

マスに文字を納められるなら、マスを使用したり、書き始めに目印をつけるといいかも。

マスが見にくいのであれば、カラーマスノートで見やすいマスを利用してもいいかも。

(バランスの良い文字を書くのにも有効)





読みやすい字を書いてほしい。 (自己流に文字を崩して書いている)

まずは、文字を書く前に読む力をつける。

線や文字をなぞったり、するのも大事ですが、「意味のある文字」を書けることも大切。

書いた文字に意味を持たせるためには、文字に興味を持ち、読めるようになることから重要。

興味のある本やロゴなどを読むことも同時にしてみてもいいかも。





発語が少ない

まずは、聴覚に問題がないかどうか。

今日お話しした食べることが上手になると口の使い方も上手になってくる。
その子の好きな感覚遊びを通して、「人と遊ぶって楽しい！」を増やしていく。





子どもが自分の要求を通したいときに、泣いたり、 叫んだりするが、どこまで譲っていいのか迷う。

療育的無視の活用。落ち着くまでそっとする。

感情的になりたくなるけど、落ち着いて「やめようね」と言う。

かんしゃくがおさまったら褒める。

かんしゃくをおこさないことをルールとする。





関心を引き付けることが難しい。

集中してほしいこと以外の感覚を少なくしてあげる。

(イヤマフ、パーテーション、机の上を片付けるなど)

まずは、子どもさんが興味を持ったものからで大丈夫！





細かい作業やお勉強にイライラしてしまう。 効果的な声掛けや工夫はないか。

まずは、作業・お勉強ともにどこにつまづいているのか、考えてみましょう。

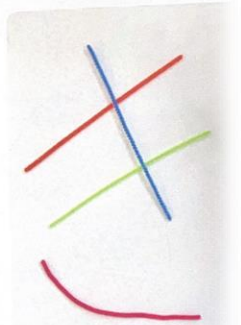
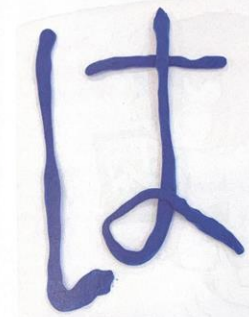
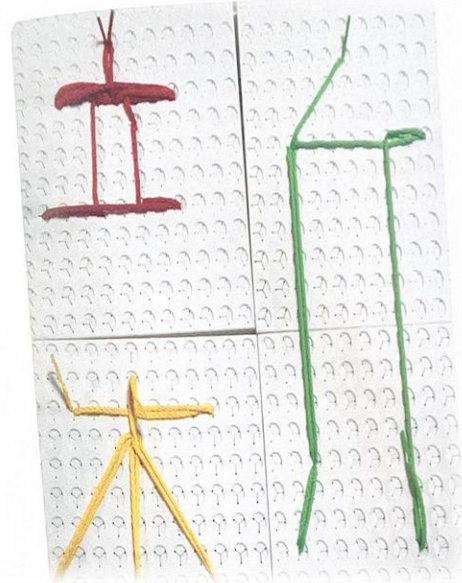
もし、作業療法士や言語聴覚士の相談出来るなら試してみて。

作業も勉強も、本人の興味のあることからでOK。

パソコンやアプリの活用。



学習用ノートと鉛筆にこだわることはない





身の回りの動作を教えてくれる施設は ありませんか？(小学生)

私たち、作業療法士は身の回りのことへの支援や助言も行っています。
小児領域の作業療法士がいる施設であればお力になれるかもしれません。
また、放課後デイなどでも身辺処理に力を入れているところも増えていると思
います。





手先の器用さの伸ばし方を教えてほしい。
(4月から療育に通えなくなってしまう)
どのような所に気をつけて接すればいいのか。

不器用の原因は様々…。

お子さんがどこで躓いているかによりますが、ご本人が楽しく全身や手を
使う遊びを、経験できると伸びてくるかも。

また、その時につかみ方や姿勢が崩れてないかをチェックしてあげるといいかも
また、放課後デイなどでも手先の課題に力を入れているところも増えていると
思います。



生活の中にも取り入れられる



お買い物



洗濯



料理



掃除





特性のある子でも、年齢が上がるにつれ 少しずつ集中できるようになるのか

集中してできた経験が積み重なり、集中できる時間が長くなってくると思います。

ただ、成長するにつれて環境調整がメインになってくる。

周囲の人に環境調整してもらおうと思うと、どんな環境なら集中しやすいのかを周りに伝えていく必要がある。ーサポートブックの活用





保護者さんたちの自分時間が確保できない。

身辺処理の手伝いで時間を減らすコツは…最後だけやらせてあげること。
子どもたちは最後が自分でできると、全部自分でやった気になる。
そこから、少しずつ自分でする部分を増やしていく。

公的支援：ファミリーサポート [神戸市：ファミリー・サポート・センター](#)

お母さん、お父さんたちがすでに頑張っていること…私たち支援者は知っています。
理想論かもしれないけど、それだけは、わかっていてほしいです。







ご清聴
ありがとう
ございました



参考文献

- ・発達が気になる子へのスモールステップではじめる生活動作の教え方
- ・苦手が「できる」に変わる！発達が気になる子への生活動作の教え方
- ・みんなでつなぐ読み書き支援プログラム

フローチャートで分析、子どもに応じたオーダーメイドの支援