

# 外部専門員ニュース 第7号

令和5年9月8日  
都立清瀬特別支援学校長  
古館 秀樹

今回は、言語聴覚士 西薫先生より「摂食嚥下<sup>せつしょくえんげ</sup>」についてお話をいただきます。

食事は子どもたちにとって、健康維持やコミュニケーションの時間として重要な役割をもつものです。「摂食」とは「口から食べ物を食べること」、「嚥下」とは「食べ物を飲み込んで胃に送ることを意味しています。

## 【食べる仕組み】

食べ物が口に入り、そして胃まで届く仕組みを簡単にご説明します。

- ①食べ物を認識するために脳が働く（目で食べ物の形や温度などを確認する）
- ②食べ物を口に入れ噛んで形を整える
- ③食べ物を舌でのどに送り込む
- ④喉から食道へ
- ⑤食道から胃へ



## 【食べるときの姿勢・3つのポイント】

### ◆足の裏をきちんと床につける

足を床にきちんとつけることで、身体に力が加わりしっかり噛むことができるようになります。



### ◆テーブルは胸とへその間に位置する高さ

高すぎると、食具（はしやスプーン）がうまく持てなかったり、低すぎると姿勢がゆがんだりします。調整ができない椅子の場合はクッションなどでも調整できます。

### ◆周りの大人が姿勢よく座ることを心がける

周りの大人がきちんとした姿勢で座り、しっかり噛む姿を見せることを意識して行うことで、お子さんが真似をすることもあります。お忙しくて大変かと思いますが、取り組んでみてください。

## 【噛む力が弱いお子さんの場合】

噛む力が弱い場合、食べ物の一部が口の中や喉（のど）の奥に残ってしまうことがあります。防ぐためには食べ物を一口食べるごとにお茶やゼリーなど、のど越しのよい物と交互に食べるようにすることが効果的です。口の中に残った食べ物の一部が、お茶やゼリーと一緒に飲み込みがスムーズになります。