



作業療法士は、外部専門員として、生活動作をより良く行えるようにするための環境設定や道具の選定、練習の段階付けなどの指導助言を行います。今号は、外部専門員として活躍中の [リニエ訪問看護ステーション作業療法士 阿部真理子先生](#)にご執筆いただきました。

作業療法士より

数年前から高島特別支援学校に外部専門員として、児童・生徒一人一人に対して相談を伺っています。相談の種類に関しても様々ですが、今回はその中でも生活動作場面(食事、着替え、トイレ)で寄せられる相談に対して、どうすれば子供たちの成長に寄り添い、生活しやすくなるのかについて考える機会にしていければ幸いです。

1 食事の場面で多いご質問

① どんな食具が適しているのかわからない

普通の食事場面でのどのような食具(スプーン、フォーク、箸など)を使って食べると食べこぼしが少なく、お子さんがスムーズに食べてくれるのでしょうか？また、お絵描きや字を書く時はどのような道具(クレヨン、三角鉛筆、補助具付きの鉛筆、サインペン…)を使い、どのような持ち方で描かれていますか？

⇒食具の操作と鉛筆(クレヨン)の持ち方には密接な関係があり、相互に影響しあっています。クレヨンや鉛筆を鉛筆持ちで使うことができないと、スプーンを持つときも鉛筆持ちは難しい事が多いです。

また、上手持ち⇒下手持ち⇒鉛筆持ちというように段階を追って使えるようになることで、手の使い方の発達も積み重ねていくことができ、ゆくゆくは箸を操作する時にも役立っていきます。

上手持ち⇒親指や人差し指、中指の力が必要

下手持ち⇒薬指、小指の力が必要

鉛筆持ち⇒親指・人差し指・中指と薬指・小指それぞれを協力させて動かす力⇒箸へのステップアップ



② スプーンから箸に切り替えていくタイミングは？

箸を持った時に親指・人差し指・中指と薬指・小指が別々の役割を持って動かせるかどうかポイントになります。スプーンやフォークの鉛筆持ちができ、親指・人差し指・中指はスプーンなどの先に力を込める役割、薬指・小指はスプーンなどの先に力を入れやすいように安定させる役割があり、どちらもできるようになったら、箸への移行も考えていけるようになります。それは、クレヨンや鉛筆でお絵描きをする時も同様です。裏を返せば、それらの動きがまだ難しい場合は、箸の持ち方を保つ事も難しいかもしれません。

③ 箸の使い方を練習したいがどう進めれば良いか

いきなり普通の箸を持って操作することは難しいため、“**自助具箸(トレーニング箸)**”をまずは食事場面以外で練習してみて、口に上手く運ぶ事ができたら実際の食事場面でも使用していきます。おやつの際に、箸で挟みやすい柔らかさの物でつまむ練習をされている保護者の方もいらっしゃいます。



☆鉛筆持ちはできるけれど、箸の持ち方が苦手なお子さんの場合、薬指や小指の握り方が弱かったり、中指が箸を下から支えるのが苦手だったり、持続的に力を入れるのが難しく、鉛筆持ちが不安定な場合が多く見受けられます。その場合は、

⇒指先だけでなく、体幹(胴体)や肩の周りの力をつける事で、指先に力が入り、動かしやすくなります。

⇒鉛筆やクレヨンで鉛筆持ちを練習し、塗り絵や迷路などで“手の形”を鍛えるという方法も有効です。

☆リング付き箸は、指を通してすぐに使えるようになり、お子さんの箸操作のモチベーションを上げるのには良いですが、指先のつまむ力が鍛えられず、普通の箸に移行しにくいのであまりお勧めしません。

☆食具だけでなく、食事場面で使用する椅子もとても重要です。

ご家庭で使用している椅子の高さ、座っている姿勢、足の裏が床(足を載せる台)に接地できているかも、今一度ご確認ください。

2. 着替えの場面

①一人で着替えられない

お子さんが着替えの必要性(生活習慣と関係します)を理解されているでしょうか？

⇒“自分でやってみよう”という気持ちが起こらないと、動作を獲得するということに結び付きにくいです。生活の流れの中で、やることの順番をパターン化する事も良いかと思われます。

②服の着かたがわからない、手元をよく見てくれない、服の前後がわからない

⇒衣服が畳まれていたり、くしゃっとしていたりすると全体像が分かりにくい場合があります。必ず、衣服を広げ、衣服の後ろ側にマークを付けるなど場所や向きの確認(空間認知)を促します。

⇒テレビや音楽を消し、手元に集中できる環境づくりや、保護者の方が後方から二人羽織となって、お子さんが手元を見続けるよう促していくのも有効です。

☆衣服の着脱は自分の体を使った衣服とのパズルとも言われる様に、体の場所の認識が大切になります。普段からスキンシップを図り、体の場所について言語化したり、理解を深めたりしていくことも大切です。

③ボタンの着脱が難しい

ボタンをつまみ続ける、布の下に隠れたボタンの位置を探って穴から引き離すような作業では、手の感覚が重要な役割を果たします。また目で確認することも必要になるため、手元に注目し続ける力も必要です。

⇒さまざまな感触の物を触ったり、手の感覚を養っていったりします。

⇒視線を手元に向けて確認する作業(パズル、カードゲーム)や、指先に力を入れるブロック遊びも良いと思います。

⇒一般的に言われている、紐通しの遊びなども、ボタンを通す作業と似た遊びで、空間認知(衣服とボタンとの位置関係や奥行きなどを理解する能力)を高めるため、取り掛かりとしてはおすすめです。



3. トイレの場面

①便座に一人で座れない、清拭が難しい

食事動作場面と同様に、姿勢が大きく影響します。加えて、姿勢が保ちにくいお子さんにとっては、更に姿勢が不安定になりやすく、幼いお子さんだと便座に座る事も嫌がる場合もあります。また、姿勢が不安定だと、排せつするために必要な筋肉を働かせられず、息む(排泄する)ことが難しくなります。同様にお尻を拭く場合も、姿勢が不安定だと体の場所を認識しにくく、拭きたい場所に手を伸ばすことができなくなります。

②おむつが外れない

体の機能がまだ整っておらず、便座に座る姿勢が保てないと、息む時に使う力の入れ方も分からない場合があります。しかしながら成長を待つだけでは、気持ちの面でも“このままオムツにして取り替えて貰えば良いんだ”と勘違いしてしまう事に繋がりがかねません。必要なのは、**トイレの環境とタイミング**です。

トイレの環境

- 便座に座る時にお尻が触れる部分はひんやりしていませんか？
⇒便座シートやカバーなどでひんやりを解消しましょう。
- 便座の大きさはお子さんの体に合っていますか？
⇒補助便座を使ってお子さんのお尻の大きさに合わせてあげることで、不安感がかなり軽減します。
- 足の裏はついていませんか？
⇒足がぶらぶらしていると息む力が入りにくくなります。また、軽く股関節を曲げる姿勢の方が、腸・膀胱への刺激が入りやすく、排泄されやすいです。
- 掴まれる場所(手すりや取手)はありますか？
⇒足と同様に手も大事な体を支える役割があります。小さいお子さんはあると安心かと思います。

タイミング

- “排泄はトイレでする”ということを理解されているでしょうか？
⇒もしまだあまり理解が進んでいないようなら、例えば、おむつを捨てる箱をトイレに置いて、おむつを捨てるのを一緒に行くなど、トイレに行く事を意識してもらう所から始めても良いかと思います。
- 排泄パターンを把握されていますか？
⇒おむつを替えてから1時間位で確認し、出ていなければトイレに促してみると良いかと思います。
次の排泄のタイミングを見図って、トイレで排泄ができれば成功です！たくさん褒めてあげてください。
- 便座に座る事に慣れていませんか？
⇒排泄パターンが把握できたら、出ても出なくても、便座に座る練習をしていきましょう。もし嫌がるようなら、原因を探りつつ、少しでも座って貰える工夫をします。座る練習ができたならご褒美シール、好きなおやつ、遊びなどお子さんが意欲的に取り組めるご褒美を用意して、“無理には行わない”“自分からやってもらえる”事を目指して促していきましょう。
- 学校の先生と連携されていますか？
⇒ご家庭だけ(学校だけ)では達成できないと思います。
先生にご相談しながら一緒に取り組んでいきましょう。

【問い合わせ】

東京都立高島特別支援学校

Tel 03(3938)0415

副校長 渡部 早苗

研究研修部 宮越弘子