

Waiwai 通信 ～「どうしたらよいの？」にお答えします～ vol.7

子どもにとって使いやすい食具とは？

食具を選ぶ際、なんとなく…で子どもに渡していませんか？食事を楽しむために発達段階や身体に合った食具を使うことはとても大切です。手指機能の発達が望めるのに手首を使わずに食べられる曲がったスプーンや指の力を殆ど使わずに使える矯正箸などの工夫された食具を使ったり、合っていない食具を使ったりするとそこで発達が止まってしまう可能性があります。早く箸を使えるようになる必要はありません。ゆっくりと時間を掛けて、正しく食具を使える様にすることが一番の近道です！

① スプーン

離乳食初期には口に取り込みやすいように平たい物、離乳食後期には子どもがすくいやすいよう窪みのある物を使うことをお勧めします。適切なスプーンの大きさはすくう部分（図1）が口の端から端（口角）までの長さの2/3～3/4位です。子どもの握力は弱いので柄の細くない物が望ましいです。

最初は手首が上手に動かせないため上から掴むような「上手持ち」、手首が上手に動かせるようになってきたら下から握る「下手持ち」、指先でしっかり物がつまめるようになってきたら親指、人差し指、中指でスプーンをつまむようにして持つ「えんぴつ持ち」へと変化させていきます。子どもが大人と同じように食具を使えるようになるには手首や指先を使う練習が必要です。

図1



② フォーク

スプーンを上手に使えるようになってきたら使用します。先端のさす部分（図2）が小さすぎると口の中に食べ物を入れ過ぎてしまうので、2cmほどに設計された物が良いです。

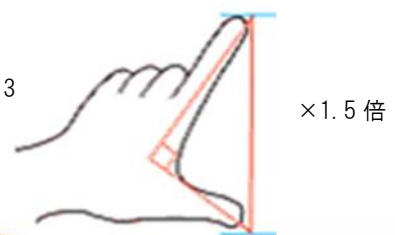
② 箸

適切な箸の長さは親指と人差し指を直角に広げ、その両方の指先を結んだ長さの1.5倍の長さです。（図3）持ち手は四角や六角形等手にフィットしやすい物が良いです。

図2



図3



子どもの食具は色々な形、大きさ、長さがあり、どれを選べばいいのかわからない…と感じる方も多いと思います。

日々成長していく子ども達。その時期その時期に合った食具を選ぶことで子ども達だけでなく一緒に食事を摂る保護者の方たちも食事の時間を楽しめるきっかけになればいいなと思います。

悩みの尽きない子どもの食。当病児保育室より発行している

『病児保育室だより 第6号』（右QRコード）には、
【子どもの「食べない」について】という内容で
書いていますので悩んでいる方、お時間のある方は
ぜひ読んでみてください。

