



医療従事者の視点からみる **療育**

# 食べこぼし

こどもだから  
しょうがないの？

そのまま  
本当に大丈夫かな…

何か工夫できる  
ことはないかな…



## 食べこぼしの「原因」とは？

- 手先の不器用
- 箸やスプーン  
フォークが上手く扱えない
- 姿勢を保つことが苦手
- 食べることに集中出来ていない



## 児童発達支援ラポアレ 作業療法士 矢野 幸治

こんにちは！作業療法士の矢野です。  
作業療法士とは、食事・トイレ・着替え・お風呂などの身の回りのことから、  
運動・お勉強・遊び・お友達との関わりなど、お子様の日常生活における困りごとを、  
「医学的な視点」からサポートする職種です。

日々ご利用されているお子様やそのご家族、保育園・幼稚園・学校の先生達の悩みな  
どと一緒に共有できるように、寄り添った支援が行えるように業務にあたっております。  
近年は教育・福祉・医療の様々な分野の専門家が連携を行いながら、お子様のサポ  
ートをしていくことが重視されてきています。ご家庭や園でお困りのことがあれ  
ば何でもご相談下さい！！

療育

# 「食べこぼし」の改善方法!!



ポイント!!

## 手遊びの中で操作を上達させる

主な原因の1つとして**手先の不器用さ**から箸やスプーン・フォークなどの食具の操作が苦手になっていることがあります。**ブロック**や**粘土**、**折り紙遊び**や歌に合わせた**手遊び**、お外での**砂場遊び**などの楽しい活動の中で手を使う機会を作り、手の操作性の発達を促していくことが大切です!



ポイント!!

## 姿勢を保つ力を伸ばす

「食べこぼし」と聞くと、手先の問題だけに着目しがちですが、食べている時に良い**姿勢を保てていない**と、上手に手を動かすことが難しくなります。そのため姿勢を保つ力を**公園の遊具**などの外遊び、**体操**や**トランポリン**などの室内での**運動遊び**などで伸ばしていくことも重要です!



ポイント!!

## 食事に集中出来る環境を作る

子どもは大人ほどの集中力がまだ備わっておらず、テレビや音楽など**騒がしい環境**であると食事に集中できず、結果として食べこぼしが多くなってしまいます。食事時のコミュニケーションを大切にすることもありますが、まずは**食事に集中出来る環境**を家族全員で作っていくことも大切です!



ポイント!!

## 扱いやすい道具を揃える

お子様の手の**発達段階に合っていない道具**を持たせると、当然ながら上手く操作は出来ません。そのため本人が使いやすい道具を選んであげることも重要なポイントです。スプーンにしても、**持ち手の形状や大きさ**など様々な物が販売されているので実際に持たせてみて購入を検討すると良いです。

「児童発達支援ラポアレ」までご相談下さい!!

TEL:096-285-4662

〒862-0963 熊本市南区出仲間9丁目2-15



送迎範囲 **ゆめタウンはません**より**15分**圏内

※送迎圏内15分以内  
(利用時間によって異なるため1度ご相談ください)