コーディネーター
CO新聞
H24.3.1 号
掲示・ＨＰ用

噛(か)む力をつけよう！　その２

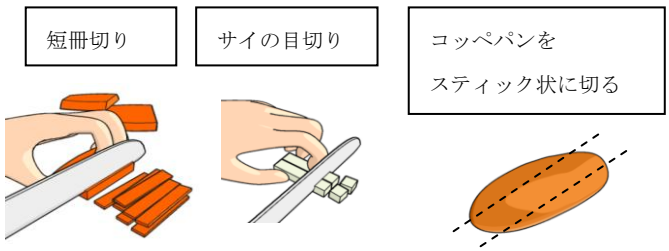
◆**きちんとすわる…**かむ為の筋肉がうまく動くためには、「いい姿勢」が大事です。足ブラブラ、肘つき食べ、背もたれ食べはしていませんか？

◆**歯をきれいにする‥**歯は食べ物の大きさや硬さ等を脳に伝えるセンサーの役割をしています。センサーが働くよう衛生的にしましょう。

◆**口いっぱいに入れすぎないようにする‥**口いっぱいに食べ物が入ると、食べ物を口の中で動かす隙間がなくなり、かむことができず、飲み込んでしまいます。

◆**かむ力に合った形状の食べ物にする…**硬すぎるもの大きすぎるものはかめない為、飲み込んでしまいます。短冊切りよりサイの目切りの方が厚さがある為、かみくだく感覚がわかりやすく、かむ練習に向いている切り方です。

◆**前歯でのかじり取りを練習する…**
前歯の根もとは最もたくさんのセンサーが集まっています。スティック状のものをかじりとることにより食べ物の硬さや大きさ等が脳にしっかり伝達されるのでかむ回数が増えるのです。



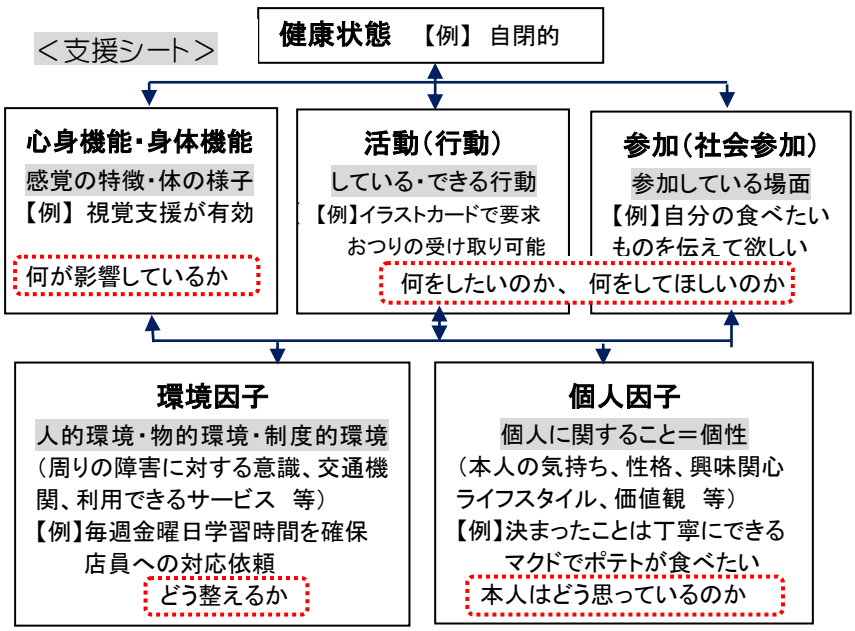
＊なお、姿勢や食物の大きさの調整については、スプーンやお箸の操作能力、飲み込みやかむ力等をふまえ個別に検討が必要ですので相談してください。

（中本）

目標設定のパートナー？！「ICF」の力

みんなの中に参加する為には、どのような指導や支援が良いか、できないことをできるように目標設定するときに何が必要かなど考え込んだりしませんか？私は時々あります。
そんな時、私を助けてくれるのは『ICF（国際生活機能分類）モデル表』です！！

ICF ってなんだ？！
暮らしにくさや困った状況（＝障害がある状況）を、本人の障害や機能障害にだけ原因があるとせず、本人を取り囲む人的・物的環境を整え、本人の主体性・気持ちに配慮し、マイナス面よりもプラス面を見ながら、「活動」「参加」に目を向けるという視点に基づき支援を考えるものです。「〇〇があれば△△ができる」という考え方をいろいろな角度から取り入れたのが、「ICF」なのです。
※インターネット「ICF ってなんだ？！」参照



何か一つ児童生徒の課題について、ICF　表に書き出してみてください。児童生徒の実態を多目的に把握することができ、目標設定や支援方法・評価に生かすことができる**ヒントが見つかる**と思います。そして、1人より2人、2人より3人で表を基に話合うことから、環境は変化していくはずです♪

（博多）