

令和5年度

第2回 摂食指導研修会・学習会

千木良デンタルクリニック（宮城県白石市）の歯科医師をされている千木良あきこ先生に來校いただき、午前中は事前に撮影したVTR動画を、給食時は実際の給食の様子を見ていただきながら、御指導いただきました。千木良先生から御指導いただいた御助言の一部と、研修会・学習会の様子を御紹介します。

摂食指導研修会 12月13日

～食べる練習について～

・「**口唇閉鎖（こうしんぺいさ）**」が大切です！
口に食べ物をとり込んだり、咀嚼したりする時に、口唇を閉じることを「口唇閉鎖」と言います。
◎口唇を閉じると、食べ物や舌が口から出づらい。
◎よく噛むことに繋がり、よく噛むとおいしいことを更に感じる事ができる。等々

※「口唇閉鎖」が難しい時は、下記のように介助してみましょう。

親指で、下唇を上唇につめます。



口唇を開ける力が強い場合は、人差し指と中指で口唇を挟みます。

・自分で一口量を「**かじりとり**」することも大切です！
一口大に切らずに児童生徒自身がかじりとって食べる練習をし、入れ過ぎや丸呑みの危険がないように、適切な量やよく噛むことを伝えながら見守りましょう。
例：「ご飯を俵型のおにぎりにして持って食べる。」
「卵焼きやハンバーグ等を切らずに提供する。」等々

～飲む練習について～（ZOOMミーティングより）

飲む練習は、スプーンを口に対して横につけて水分を飲む練習をします。スプーンを口に真っ直ぐ入れてしまうと食べる練習になってしまうので注意が必要です。

◎カレースプーン（口が小さい場合は、ティースプーン）
→レンゲ→コップという段階で飲む練習をします。

水分量の確保も大切です！1回の食事で、数回の練習を児童生徒と約束して少しずつ取り組んでみましょう。



～卒業に向けて～

卒業に向けて、食事のマナーも大切です。食べることだけに、集中しすぎていませんか？周りの友達の様子を見たり、やりとりしたりしながら食べることで、噛む回数が増えることもあります。卒業後も安心・安全に、おいしく楽しく食べてほしいです。

摂食指導学習会（12月25日）

研修会で千木良先生から御指導いただいたことを、相談者以外の先生方も給食指導にいかすことができるように、学習会を行いました。「口に入れすぎないために」「よく噛むために」等、共通の話題も多く指導へのヒントや実践を共有できました。また、小・中・高、そして、卒業後の引継ぎの大切さも確認しました。

ZOOMミーティングでの研修会（1月5日）

千木良先生の御厚意により、ZOOMミーティングで更に御指導いただきました。今後も御助言をいただきながら、安心・安全で適切な摂食指導となるように努めてまいります。

※食形態の変更や他の食形態の試食を希望される等がありましたら、担任へ御相談ください。

