

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—小さな助っ人たち—

NO. 13



最近ちょっと気になっているドラマがあります。たまに観るのですが、あるサラリーマンが営業で外まわりをしていて、途中、食堂やレストランに立ち寄って、美味しいものに舌鼓を打つシリーズです。なんてことのないドラマなんですけどね。先日、夜の会議があって出かけた際、集合時間まで少し時間があつたので、お店に入り「ちょっと真似をしてみようかな…」と、早めの夕食を。“〇〇プレート”を注文。「おまちどうさまでした！」と平皿にいろいろなおかずが乗ったものが出てきました。さて食べようと思ったら、机が低くて、どうにも食べにくい。フォークを近づけたいのですが刺しにくくて…、食べているうちに疲れてきちゃいました。でも美味しかったので全部食べましたが、最後の“ひとかけら”が平皿なので、どうにもすくいづらい。お皿の上でフォークと“ひとかけら”の追いかっこです。最後は捕まえました！

さて、今月は『食事の際の道具の選び方』でした。もうすでに参考になったかもしれませんね。

スプーンやフォーク、お箸を使う際に考えるポイントは2つ。ひとつは“からだ”次に“道具”道具は、更に“持つモノ”と“うつわ”に分けられます。

まず、“からだ”です。手先にばかり目が行きがちですが、肘や肩が上手く使えているかが大事なんです。肘や肩がしっかり留まっていないと手先はゆらゆらで、思ったように力が入りません。そのためには、体幹(身体の芯)がしっかりしていてしっかり座っていられることが必要になります。クレーンのアームのように、根元から先に行くまでが安定していないと、先(手先)の仕事が上手くいきません。なので、机と椅子の高さは重要になります。脇が開いていると、刺しにくく、すくいにくいからです。

次に“道具”です。道具に慣れるためには、まずはフォークからが妥当だと思います。スプーンに比べると、操作が簡単です。刺して口に持っていただけです。スプーンは、水平を保たなければならないし、口に入れたあとに上唇で“しゃくりあげ”なければならないので、最初は、けっこうむずかしいものです。言われてみればそうですね。どんな形状のものがよいかというと、柄の形もひとつのポイントです。丸いものや平たいものがありますが、妥当なのが、表側は平たく、裏側が丸みを帯びているものです。指の動きの内側に少し膨らみを持たせることになり、持ちやすく使いやすいのです。太さは、子どもの操作性やパワーにもよりますから、いろいろ試してみてください。最初のうちは、少し太めのほうが、力がいらず、持ちやすいと思います。

“うつわ”も大切です。お茶碗を少し操れるようになるまでは、グラタン皿のように「カチン」と引っかかる壁があるほうが、刺しやすく、すくいやすいですね。少し重ためのほうが動きません。滑り止めもありますが、お皿の下に濡れたおしぼりを引くと滑りにくくなります。“思わず手掴み”も減らせます。道具を持たない側の手が、押さえるために頑張らなくても大丈夫です。

この分野は、OT(作業療法士さん)が専門です。身近にいらしたら、詳しく聞いてみてください。

今回は食事の道具の話でしたが、遊びや制作などの活動でも、いろいろな道具を使います。いつの間にか、楽しく練習しているんです。つながっていますね。



大人になっても道具選びは大切です。道具ひとつで味も変わりますから。(H29. 6) K