もう一度みてみよう　～お箸の持ち方～

『お箸を持つまでの準備時期をみてみよう』

お箸を持つには手指の発達が関連し、時期に合わせたステップを踏んで食事動作を学習していきます。スプーンが使えてクレヨンの鉛筆持ちができるころがお箸を持つスタート時期です。

目安の時期	ステップ	習得する機能
８・９カ月～	手づかみで食べる	一口の量や食べ物を口に運ぶ距離をつかむ
１歳～	スプーンを上から握る	食べ物や食器に興味をもつ・腕全体を使う
２歳～	スプーンを下から握る	手首（肘から先）を内側から外側に反す動きをおぼえる
３歳～	お箸をもつ	箸へ発展するには「鉛筆持ち」になっていることが大切

☞　鉛筆持ちは、お箸を扱うのに必要な指先の運動等の発達が含まれます。ステップを経ずにお箸を持ってしまうと、正しい持ち方ができずにクセがついてしまうことがあります。

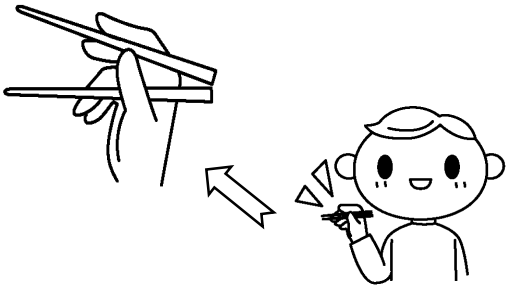
『お箸の長さをみてみよう』

手首から中指の先に３㎝を加えた長さが、お箸の適したサイズと言われています。

学年	目安のサイズ
小学校低学年～　中学年	１７㎝～１８cm
小学校高学年～　中学校全学年	19cm～21.5cm

☞　お箸が上手く使えない原因として、長さや太さ等のサイズが合っていないことも考えらます。

『ほかのところも、みてみよう』



①安定した姿勢を保てますか。

②肩は広く動きますか。

③力加減のコントロールはできますか。

☞　箸を使う手先の操作には姿勢が安定していることが重要です。筋緊張を持続的に保ち座位姿勢を安定させることを優先するため、箸を持つ操作が難しくなるケースがあります。上肢の機能的役割は肩・肘・手首・手指に分けることができます。なかでも、肩は箸で挟んだ食べ物を口に運ぶ際に機能し、上肢を目的の方向へ動かす調整役を担っています。食事のためのスムーズな動作には関節可動域なども関連しますので、<u>姿勢の安定（体幹の安定）が重要</u>です。また、「食べ物をみる⇒箸を持つ⇒食べる」動きは微細運動に含まれ、力加減をコントロールすることで手先が器用に動き箸が持ちやすくなります。

文部科学省ＨＰたのしい食事つながる食育の「はし名人になろう」もみてみよう