

偏食と便秘について

～Q&A編～

2022年4月16日に開催された
第二回保護者会を開催する上で、
取らせていただいたアンケートの中から
多く寄せられた質問に回答しようと思います。
少しでも参考になれば幸いです。



Q.固い物を食べたがらない。噛めずに出してしまう。柔らかい物ばかり与えて良いか？

A.

- 固い物を食べることの効果としては口腔器官の筋力向上に繋がります。
→**力行やサ行などが言いやすくなり発音に効果があります。**
- 無理に食べさせる必要は無いですが、
どんなものなら食べられるのかを試して、少しずつ噛む練習をすると
良いかもしれません。（スルメ、せんべい、クッキーなど）
- 最初から固い物を食べるのは難しいので**かじり取り食べがおすすめです。**
ウィンナーやエビフライなどから一口大にかじり取って食べる経験を！

Q.食具を使わずに手で食べてしまう

A.

- ・お子さんの道具を上手に使う力がどれくらいあるのかを知る必要があります（詳しくは担当OTに聞いてみてください）
- ・自分の操作レベルに合っていない食具を使っていると、疲れから手が出てしまうのは自然なことです。
 - （最初は）お箸、（疲れてきたら）スプーンなどと自分で選べるようにしてあげましょう。
- ・まだ道具を使うのが難しいお子さんは・・・
 - 手づかみ食べもOK！触覚等の皮膚感覚が育つチャンスです。
おにぎりなどで、自分で食べる経験を！

Q.トイレで排泄できるようになるコツ 自分からトイレに行く方法はあるか

A.

【トイレ3原則】 焦らない、叱らない、トイレを嫌いにさせない
(これが一番難しいですが・・・)

- ・ 介助者の気持ちや時間に余裕があるときにトレーニングしましょう！
- ・ まずはなぜトイレに行きたがらないのか？を発見することが第一歩です！（担当OTと一緒に考えましょう！）

子どもによってトイレに行けない理由は十人十色です。

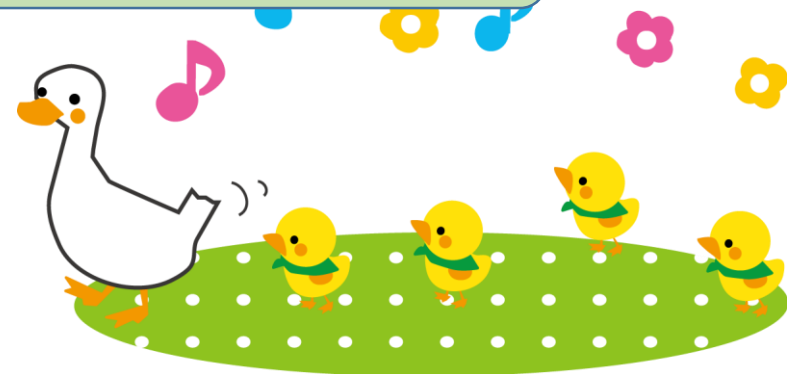
いくつかのお悩みごとに有効的な方法を紹介したいと思います。

こんなお悩みがあります

① トイレで排泄するという意識がない

② トイレが怖い、トイレに入るのを嫌がる

③ オムツで排泄することに不快感を感じない



① トイレで排泄するという意識がない

まずは動機付けを！

- ・ オムツの後しまつをトイレでするようにする。
→排泄はトイレでするものと意識してもらおう。
- ・ まずは絵本やお人形遊びなどで楽しみながら意識付けを！

ワンポイント！

お人形を使って下着の着せ替え遊びをしてみましょう。

「おしっこが出て気持ち悪いから替えてもらいたいみたいよ」

「替えてくれてありがとう。気持ちよくなったよ」などと声をかけましょう。

② トイレが怖い、トイレに入るのを嫌がる

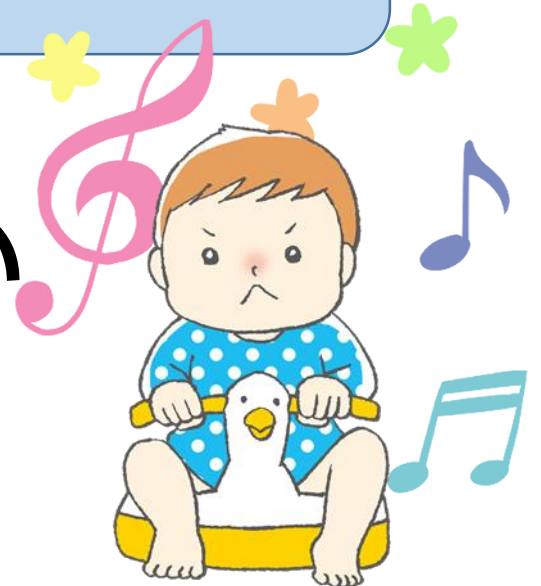
- ・ **怖がる理由はなにか？** 原因を取り除いてあげましょう。
→ におい？ 音？ 狭い場所？ 暗い場所？ 独特の雰囲気？

ワンポイント！

好きなキャラクターをトイレに貼ったり、トイレに行ったらシールを1枚貼るなど、楽しいことを視覚化するとよいでしょう。

まずはトイレに座る練習を！

- ・ **最初はおまるからでもOK！**
10を数える間か、好きな歌を歌い終わるくらいの時間でとどめましょう。（1日1回から！）



③オムツで排泄することに不快感を感じない

- ・なるべく**オムツが濡れたらすぐに履き替える**ようにします。
- ・トイレ失敗しても出たことを教えてくれたら褒める。
ようにするとモチベーションUPに繋がります。

ワンポイント！

オムツは吸水性も抜群で高機能なので、
不快感を感じにくいことも。
トレーニング用のパットなどを使って
みてもGOOD！



Q.ギリギリにならないとトイレに行きたがらない。
早めに行くようになる方法はあるのか？

A.

トイレのタイミングを習慣化すると子どもにとって
分かりやすいかもしれません。

起床後、食事後、入浴前、就寝前など**日常生活の行動と結びつけて**
タイミングを教えると身につきやすいです。



Q.園では排便をしないです

A.
家以外の安全基地でない場所で排便できないというお子さんは意外と多いです。それが悪いことではありません。
食事の後はトイレに座るなど**トイレの時間を習慣化**しておくともしかしたら出るかもしれません。
また、園で排便せずに済むように**朝起きる時間を少し早めに設定し、朝の排便時間をゆっくり取ることもGOOD！**

Qうんちだけオムツでしたがるがどう対応したら良いのか？

A.

- ・オムツで立ったままの方が力みやすいお子さんもいます。
力み始めたらトイレへ誘導し、**座って踏ん張る練習**を！
足台などを置いてしっかりと足が着くように**環境を整えましょう**。
- ・トイレを拒否した場合→**無理強いはしません**。
オムツにし終わったら「教えてね」と声をかけ、
教えてくれたら褒めるようにします。
その後、オムツにした**うんちを一緒にトイレに流しに行きます**。
うんちはトイレに流すものという意識が芽生えます。

アンケートのご協力ありがとうございました。

**その他にもお悩みやご質問等があれば
お気軽にご相談下さい。**

