

# 食事介助の前に・・・

～環境を整えましょう～

# 《楽しく・食べやすくの食事グッズ①》

✚できるだけ自分で食べられる工夫を・・・

麻痺があっても、健康な方の手を使い自助具を使えば自分で食べる事は可能です



## 《楽しく・食べやすくの食事グッズ②》

### ✚こぼれても安心して…

こぼして汚してしまうのは、自信をなくしてしまいます  
防水性のエプロンを使用して、  
安心して食べられるようにしましょう



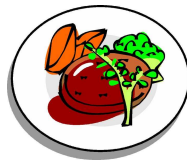
# 《 摂食・嚥下とは？ 》

食べ物をゴックンと飲み込み胃に送り込むことです

①食べ物を認識する



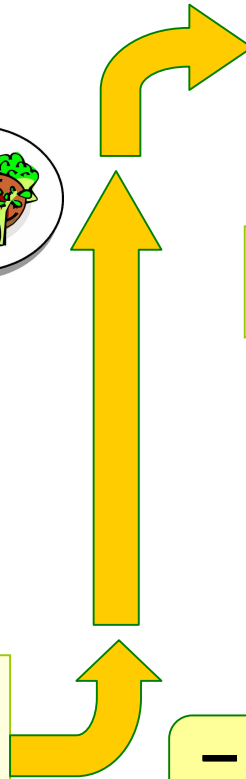
②口に取り込む



③噛む



④口の中で飲み込みやすい形・塊にする



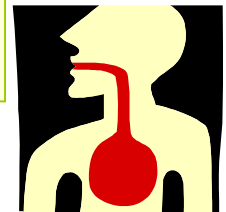
⑤のどの奥に送り込む



⑥食道へ送り込む



⑦胃へ送り込む



このうちのどこかに障害があると  
嚥下が上手くいけなくなり  
嚥下障害を引き起こします

# 《 摂食・嚥下障害の症状 》

## 摂食時の全身・局所症状

- 食べるのが遅い
- よくこぼす
- むせる・咳込む
- しばしば咳払いをする
- 食後、声質が変化する
- 食後、咳や咳払いが多い
- 食べにくいものがある
- 飲み込みにくいものがある
- 唾液がダラダラ流出する

## 全身症状

- やせてきている
- よく発熱する
- 肺炎を起こす



嚥下障害⇒誤嚥⇒誤嚥性肺炎に！

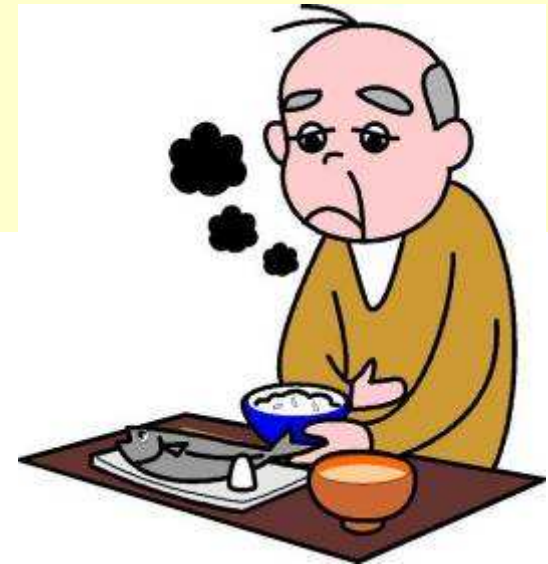
# 楽しくゆったり食べましょう 食べるときの姿勢



# 《楽しくゆったり食べましょう①》

✚ 食事は意識がはっきりしている時に  
しましょう

疲れたり、食事に集中できず  
食べることを途中でストップしてしまったときは  
無理に食事を  
続けないようにしましょう



# 《楽しくゆったり食べましょう②》

✚ 食べる人のペースに合わせてリラックスできるように

- \* 食事介助をするときは、食べる人のペースや姿勢に注意しましょう
- \* 食べないからと言って、無理に口に入れたり、口うるさく叱ったりしないようにしましょう

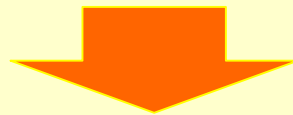




# 《楽しくゆったり食べましょう③》

## ✚ 一口量に気をつけましょう

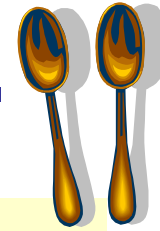
- \* 少なすぎると食物を認知しにくく嚥下反射が起こりにくい
- \* 多くなると誤嚥の危険性が出てきます



安全に一度に飲み込む事のできる量を  
一口量とします

一口量には個人差があります、  
介助するなかで調節してみましょう

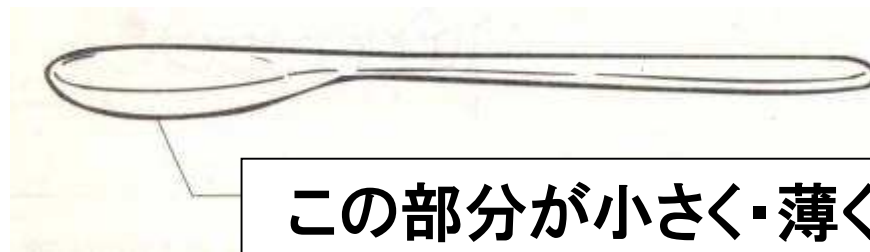
# 適切なスプーンとは…



- \* 一口量が多くなりすぎない
- \* 口唇で取り込みやすい
- \* 奥舌に入れたり、  
奥舌でひっくり返したりできる

つまり…

小さく・薄く・平たい(浅い)スプーン

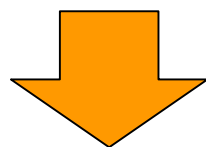


この部分が小さく・薄く・平たいもの

## 《楽しくゆったり食べましょう④》

✚ 食べやすい姿勢でおいしく

できる限り、食事と寝る所を別々にしましょう



- 寝たきりの予防になります
- しっかり座ることで誤嚥の予防になります
- 家族と一緒に食事ができ、食欲増進の効果があります

# 《座位で食べる人のポイント》



- テーブルの高さは少し前かがみになるくらい
- いすはガタガタしない安定したものを

- おしぼりを用意しておきましょう
- テーブルの上に滑り止めマットや濡れふきんを敷いて滑らないように

# 《座位不可能な人の姿勢》

30° 程度のギヤツジアップ

(頭側を上げる前に必ず足元を上げてください)

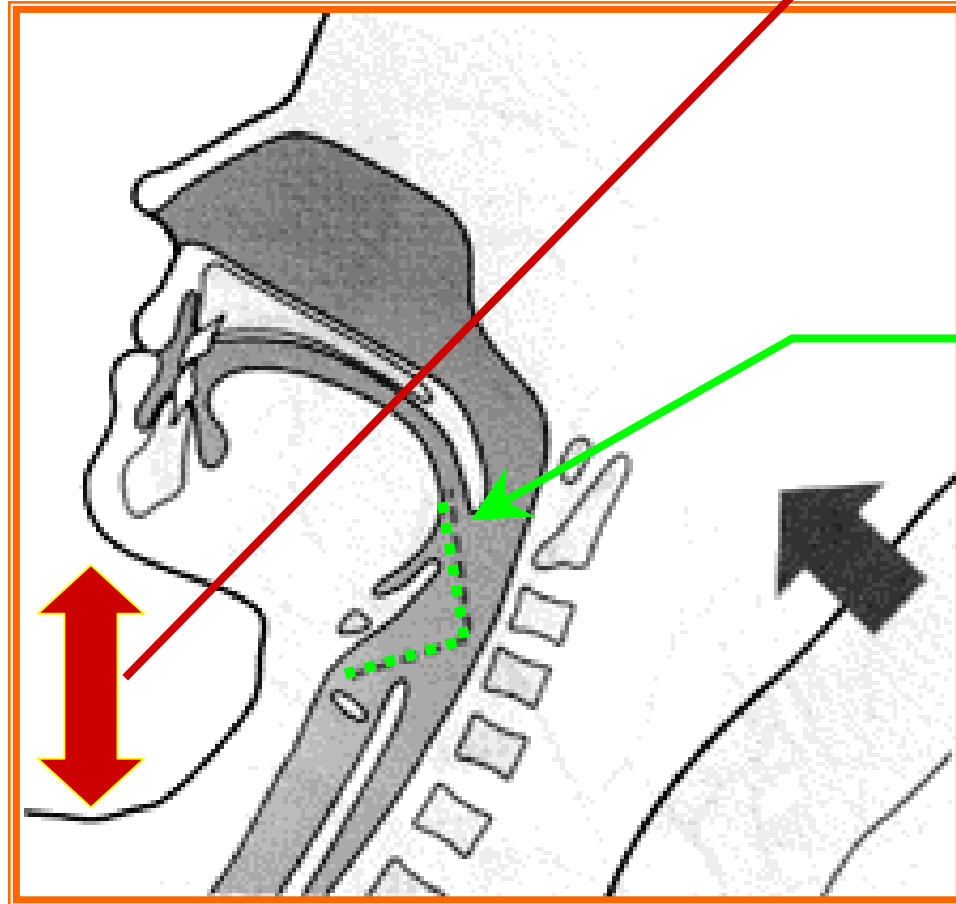
と

枕を使って頸部前屈に



後頭部に枕を当て、頸部全体がやや前屈した体位

# 《頸部前屈位とは？》



顎と胸の間に3横指ぐらいの隙間があく角度

- 頭部を前屈にすると  
咽頭と気管に角度  
がついて誤嚥しにくくなる
- 重力を利用して食べ物を送りやすい

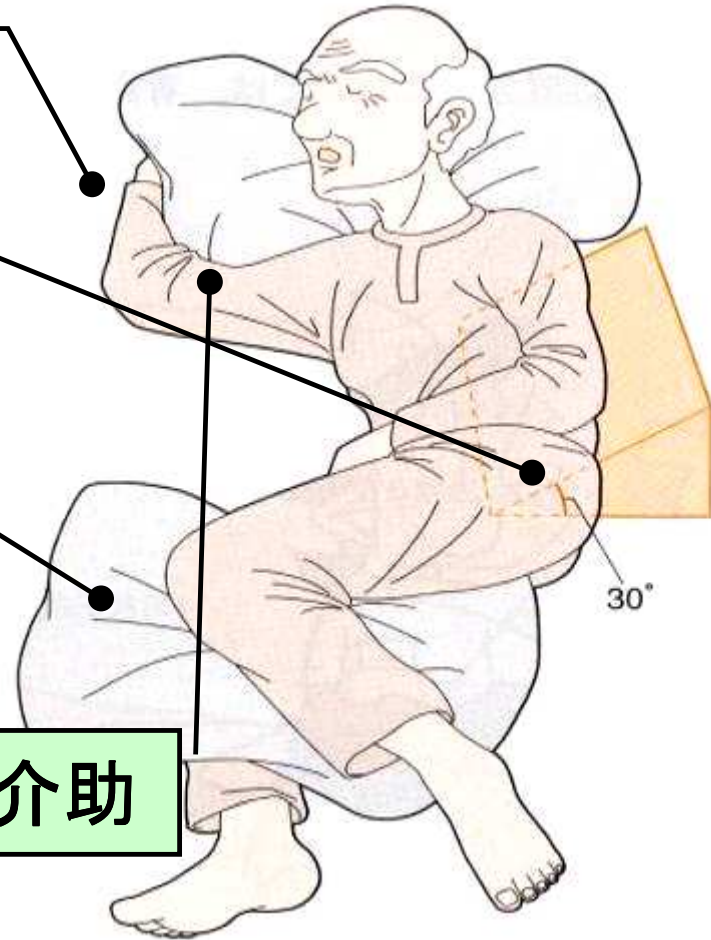
# 《片麻痺のある人の姿勢》

ベッドは20～30度起こす

麻痺側を上にする

クッションなどで  
姿勢を安定させる

介護者は麻痺のない側から介助



健側を下にすることで、食物が通過しやすくなります