

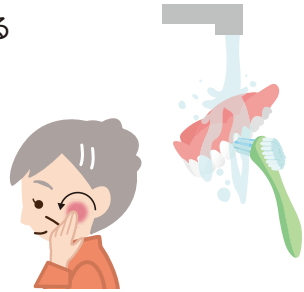
食事介助のポイント

口腔ケア

- ①入れ歯は、必ずブラシでやさしくこすって掃除する
 - ②舌の表面が汚れていたら、舌ブラシで軽くこする
 - ③お茶などで口の中を時間をかけてゆすぐ
- ※食事のほか、就寝前にも必ず行う

唾液腺マッサージ

唾液腺はもみあげの下とえらの内側にあるので指先でマッサージして唾液を分泌させる



食べる前に準備体操

前ページを参考に行いましょう

■首を回す運動

■肩甲骨を動かす運動

■パタカラ体操

食事環境を整える

①姿勢を整える

- ・椅子の選択：お尻が前にずれないもの
- ・姿勢：背筋を伸ばす
- ・机の高さ：両肘がテーブルにのる高さ
- ・足裏は床面に接地させる

②食事に集中できる環境

- ・テレビやラジオなどは消す
- ・同じ部屋に人が多くいる場合は部屋の隅や壁際で食べる
- ・食べている際中は、話しかけない

③介助者の位置

- ・目線の高さが同じになるようにする
- ・介助者の方を向くと飲み込むものは喉の逆側を通ることになるので注意する

④状態に合った食形態の準備

- ・誤嚥しやすい場合は、食形態を刻みやペースト状にしたり、水分にトロミをつけるなど専門家に相談する



食事介助の注意点

食べ物への興味を高める工夫

- ・食事の内容全体を見渡して確認してもらう
- ・スプーンですくったものを見せ、何か確認する
- ・どんな味がするか想像してもらう

なるべく自発的な摂食を心がける

- ・自分でスプーン操作ができる場合には極力ご自身で行ってもらおう
- ・食べ物を口元まで運び、口が前に出てくるのを待つ
- ・次に食べたいものをご自身で選択してもらう



一口量の調整

- ・適切な量であれば、一定時間で送り込み嚥下するので、見ながら調整する
- ※多すぎると口の中にたまり余計に飲み込めない
- 少なすぎても飲み込む必要性が生じないため進まない

摂食時の肩・首の向き

- ・首や肩の位置を左右対称にする
- ・スプーンは本人の下方から近づけ、顎が前に出ないように注意する
- ・麻痺のある場合、スプーンは本人の真正面から口に運び、飲み込む際には麻痺側に首を向けるように促す



摂食ペース配分

- ・食べ物を口に入れた後、噛み砕き、飲み込んだのを確認してから次の食べ物を入れる

口腔内の確認

- ・口腔内やのどの奥に食物が残っていると誤嚥の危険があるので、固形物と液体を交互に摂取して、食べ物が残っているか確認する

食後のチェック

- ・食後に声がガラガラ声になっていないか、口の中に食べ物が残っていないか確認する
- ・逆流を防止するため、食後1～2時間は座位を保つ

セルフチェック

栄養状態

●低栄養

- 最近、食欲の低下などにより食事摂取量が減っていませんか？
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？
- BMI※が18.5未満ですか？

※Body Mass Index = ヒトの体型を表す数値

(計算式) $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

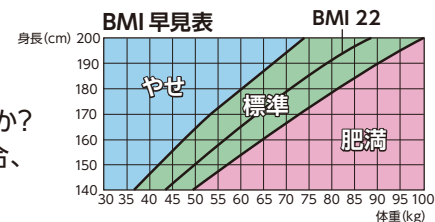
2つ以上当てはまる場合、低栄養・やせの恐れがあります

(BMI 計算例)
身長 170cm
体重 64kg
 $64 \div 1.7 \div 1.7 = 22.1$



●過栄養

- BMI が25以上ですか？
 - 腹囲(へその位置で測定)が
男性85cm以上、女性90cm以上ですか？
- いずれか、あるいは両方当てはまる場合、
過栄養・肥満の恐れがあります



食事バランス

いろいろな物を食べる、つまり食品摂取の多様性が高いと食事バランスが良いと考えられています。以下が、食品摂取多様性の評価です。

あなたは次にあげる10食品群を週に何日ぐらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお伺いします。

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 魚介類 生鮮、加工品を問わずすべての魚介類 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜類 にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマトなどの色の濃い野菜 |
| <input type="checkbox"/> 肉類 生鮮、加工品を問わずすべての肉類 | <input type="checkbox"/> 海藻類 生・乾物を問いません |
| <input type="checkbox"/> 卵 鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む | <input type="checkbox"/> いも類 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳 ヨーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く | <input type="checkbox"/> 果物類 生鮮、缶詰を問わず トマトは緑黄色野菜 |
| <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 豆腐・納豆などの大豆を使った食品 | <input type="checkbox"/> 油脂類 油炒め、天ぷら、フライパンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理 |
| 1点：ほぼ毎日食べる 0点：[2日に1回][1週間に1～2回][ほとんど食べない] | |
| 合計 | |
| 点 | |

7～10点：食品摂取の多様性が高い

4～6点：食品摂取の多様性がやや低い

0～3点：食品摂取の多様性が低い

食品摂取多様性が低い(7点未満)と低栄養や身体機能低下を招く可能性があります。

出典：熊谷修、渡辺修一郎、柴田博、他。(2003) 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連。日本公衆衛生雑誌。50, 1117-1124.