

食事介助について

~安全で楽しく召し上がって頂くには~



特別養護老人ホーム ゆうあいの郷

1. 食事とは

・人間の3大欲求とは

食欲、睡眠欲、性欲とされています。



食欲とは、「**食べたい**」「**空腹を満たしたい**」という**欲求**のこと。
私たちは食べることでエネルギーを生み出し、生きています。何も
食べないでいると栄養失調に陥り、最悪の場合は死につながりま
す。だからこそ、**食欲を満たすため、いかに食事を充実させるか**
が大切です。

・食事の目的

①栄養の補給と健康の維持

栄養を補給し、生きるために必要な養分を摂取し、**生命を存続**すること。そして、栄養不足や、カロリー不足を防止し、**病気を予防しながら、健康を維持**すること。

②生活を豊かにすること

楽しく、おいしく食事をすることで生活を豊かにすることが重要です。そして、人と人とのコミュニケーションの機会としても食事は重要な機会です。食事をすることが、**生活を豊かにし、より充実した幸福な生活を実現**することになります。



2.高齢者の特徴

・加齢に伴う能力低下

年をとるにつれて、認知症など、体に様々な変化が生じ、食事がうまく摂れなくなるなど、食生活にも影響を及ぼします。体の変化には個人差はありますが、誰にでも起こることです。**体の変化を正しく理解し、体の状態に合った食事をおいしく食べて頂くことが大切**。そして、能力の低下に伴い、食事の介助が必要な場合もでてきます。

①味覚が衰える

味覚を感じる、味蕾(みらい)という細胞が減少し、特に塩味、甘味の感覚が鈍くなり、濃い味付けを好むようになります。

②視覚、聴覚、嗅覚、触覚、温覚が衰える

様々な感覚が鈍くなると、料理の色合いや香りを感じにくく、食欲減退につながります。匂いがわからず、いたんでいる物を食べてしまったり、熱いものに気づかず、やけどをしてしまったりします。また認知症により、食べ物を食べ物として認識できなくなり、食事拒否や、食べ方がわからなくなることもあります。

③噛む力が衰える

歯を失うことなどにより、噛む力が若いころの1/3～1/4になります。柔らかいものばかり選んで食べていると、偏食や栄養バランスの偏り、食物繊維不足による便秘の原因になります。

④飲み込む力が弱くなる

食べ物が喉を通りにくくなり、むせたり、つかえたりしやすくなり、一度苦しい思いをすると食べるのがいやになる傾向があります。

⑤唾液の分泌量が減少する

口の中での消化がうまくいかず、胃に負担がかかります。また、口の中が荒れてしみるようになり、食欲低下につながります。

⑥消化液の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する

消化吸収能力が低下し、消化不良や下痢をしやすくなります。腸の動きも弱くなるので便秘も起こしやすく、胃腸の不具合により食欲不振を訴え、栄養不足につながります。

⑦喉の渇きに鈍くなる

喉の渇きを感じにくくなり、脱水症状を起こしやすくなります。

高齢者の1日の水分の摂取量は、**1000～1500cc**とされています。

3.高齢者の食事の概要

高齢になると、かむ力・飲み込む力が徐々に衰えてきます。体の状態に合わせた食事形態を選び、**誤嚥(ごえん)**や**食事中にむせるなどのトラブルを防ぐ必要**があります。

・食事形態の概要

	特徴	おすすめの方
刻み食	通常の食事を細かく刻んだもの	噛む力が弱くなってきた方
ソフト食	やわらかく煮込んだり、食材をミキサーにかけてから固めたりしたもの	噛む力・飲み込む力がともに弱い方
ミキサー食	食べ物をミキサーにかけてドロドロなポタージュ状にしたもの	噛む力がほとんどなく、飲み込むのが難しい方
ゼリー食	ミキサーにかけてペースト状もしくはゼリー状にしたもの	噛む力がほとんどなく、嚥下(えんげ)機能に重度の障害がある方

・食事形態の実例(主食/副食)



・食事形態の詳細

①きざみ食

食材を刻む大きさは食べる方の状態に合わせ、2センチ程度から5ミリ程度までさまざま。ただし食材によっては、細かく刻むことでかえって口の中でまとまりにくく(食塊)、むせや誤嚥(ごえん)、喉のつまりを招くことがある。

②ソフト食

作るのは大変だが、常食に近い見た目で、食べる楽しみを実感しやすい。

③ゼリー食

料理をペースト状にし、ゼラチンや寒天などを加えて柔らかく固めたもの。ゼリーのような食感で喉の滑りも良く、口の中でつぶさなくても安全に飲み込める。

④ミキサー食

液状のものは口の中でまとまりにくく、喉の奥に流れこむと、むせたり誤嚥したりする危険がある。また、水分が多くなるため、お腹が一杯になってしまい、必要な栄養素が十分にとれない可能性もある。更に、見た目があまりおいしそうでないこともデメリットである。

・飲み物のとろみ剤

	Mildly thick 薄いとろみ	Moderately thick 中間のとろみ	Extremely thick 濃いとろみ
	 スプーンを傾けるとすっと流れる	 スプーンを傾けるととろとろと流れる	 スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい
飲み物 160~200ml に対し	 すりきり 小さじ1杯 (5cc=1.3g)	 すりきり 中さじ1杯 (10cc=2.6g)	 すりきり 大さじ1杯 (15cc=3.8g)

- ①とろみ材を混ぜる時は、グルグルと渦を巻くだけでなく、上下にも動かすとダマができにくくなります。
- ②とろみをつけ過ぎると口や喉に張り付きやすく、かえって飲み込みにくくなったり、誤嚥した際に咳き込んでも吐きだしにくくなったりして、窒息につながる恐れもあります。



・実際の配膳例

和食の配膳の場合

本人から見たときにご飯は左側、汁物は右側におきます。高齢者は、この配膳に慣れているため、意味なく配膳の位置を変えると、食べにくくなる可能性があります。



焼き魚や刺身などの**主菜**は汁物の奥(右側の奥)、煮物などの**副菜**はご飯の奥(左側の奥)、香の物や和え物などの**副々菜**はご飯とお味噌汁の間、かつ少し奥

4.食事前の環境整備

高齢者の方に楽しく安全に食事をしてもらうために、食事前の準備は非常に大切です。食事前の準備が誤嚥のリスク軽減にもつながります。怠ることなく必ず行いましょう。

・食事前の準備

①体調確認

- ・熱はないか
- ・食欲はあるか
- ・呼吸は乱れていないか
- ・覚醒しているか
- ・いつもと変わったことはないか

など

日常と違った点があれば、食事の量や内容の変更などにも必要になってくる可能性があります。細かく観察するようにしてください。



②排泄確認

途中でトイレに行きたくなくなってしまうと、食べることに集中できません。トイレに行くのを無理に我慢してしまったり、反対に早くトイレに行くために急いで食事を済ませてしまうようなことが起こります。



③口腔ケア・口腔体操

食事前にうがいや歯磨きを行い、口の中を清潔にしておく必要があります。口腔内が汚れていると、細菌が気管に入り、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。また義歯のある方はしっかりと装着しましょう。

口腔体操も、食事を美味しく食べるのに有効な方法です。口腔体操を行うことで、唾液の分泌が増したり、むせにくくなるのでぜひ活用してみましょう。

④手洗いの実施

食事の前に手をきれいにしておくことは必須です。介助される人だけでなく介助する側も清潔にしておきましょう。洗面所等で手を洗えない場合でも、お手拭、ナプキンを使用し、清潔にしましょう。

⑤環境作り

テレビがついていたり、騒がしい場所では集中して食事ができません。落ち着いて食事ができる環境を作りましょう。また食事する空間が清潔であることも重要です。物が散らかっている場合は片付けるなど、整頓された清潔な場所で食事をしましょう。



⑥声掛けの実施

しっかりと覚醒しているか、「今からごはんですよー！」と声かけをして確認しましょう。そしてメニューの説明をします。

介助される方の中には、味覚や嗅覚、視力の衰えにより、何を食べているのか自分では理解できない方もいらっしゃいます。「これから何を食べるのかわからない」「何を食べても同じ」だと食事を摂る楽しみが半減します。

介助される方の食欲が少しでも湧くように、具体的に食事内容をイメージできるように説明をしましょう。

⑦姿勢の確認

食事時の姿勢も誤嚥を予防するために重要です。

- 椅子に座れる人は上半身がイスの座面に対して約90度になるよう、**深く腰掛けて**もらいましょう。**足の裏は床にしっかりと着けます。**
- 頭は後ろに反らないように、**少し前傾で顎は軽く引く**ようにしましょう。食べ物が気道に入りにくくなり、誤嚥予防になります。
- テーブルの高さは、**テーブルに乗せた肘が90度くらい曲がるくらいの高さ**が良いとされています。テーブルが高すぎると食事内容が見えなくなり、食欲が落ちるだけでなく、食べにくくなってしまいます。
- ベッド上で食事をする人は、身体や本人の希望に合わせてリクライニングの角度を**45～70度前後**に調節します。腰はベッドの折り目にしっかりと合わせ、膝は軽く曲げ、必要に応じて後頭部の後ろに枕やクッションを置き、**首が後ろに反り過ぎないように**しましょう。



5.食事介助のポイント

・介助者のポジショニング

①介助者は同じ目線で介助ができるように**必ず座って**行います。

立って食事介助を行うと介助される方が上を向き、あごが上がって食べ物を飲み込みにくくなり、誤嚥のリスクが高まります。

②座る位置は、ご利用者の正面ではなく**隣に座ります**。また、ご利用者の利き腕側に座りましょう。

同じ目の高さで介助することで、のどの動きや表情を確認しやすくなるのも利点です。座る位置は、隣が基本です。対面だと、見張られている感じがして落ち着かない場合があるので避けましょう。

・水分補給の実施

①食事の前に水分を摂り、**口の中を湿らせておきます**。

そうすることで、口の中に入った食べものをのみ込みやすくなりスムーズに食事が進みます。食事の合間にもこまめに水分補給をはさみ、口の中を潤しましょう。

・食事の提供の方法

①1回の食事量は介助用スプーン(なければティースプーン)に軽く一杯くらいが目安です。

②スプーンは必ず、下からご利用者の口に運ぶようにします。その後下唇に触れ、口が開いたら口の奥ではなく手前に入れます。そして口を閉じたタイミングでスッとスプーンを水平に抜きます。

③急がせずに、ゆっくりと介助を行う。**喉仏の上下の動きでしっかりと飲み込み“ごっくん”の確認をすること。**

飲みこみを確認するまで急がさないようにします。ご本人の食事のペースが最優先。また、主食・副食・水分とバランスよく与えるようにしましょう。食べ物を口に運ぶ前に「次は〇〇を食べましょうね！」と声かけも大切。

・食事の時間

①食事の時間は**30~40分**を目安にします。時間がかかると疲れます。

②食後は、義歯を外して手入れをする、口腔内をゆすぐ、歯を磨くなど、ご利用者の状態に合わせた口腔ケアを行います。

③食べ物が逆流するおそれがあるため、横にならず、30分から1時間は座った姿勢のままで休んでもらうようにします。

6.食事介助のまとめ

基本1:横にすわる



- 介助者は横に座って、同じ目線になって介助する
- × 上から介助してはいけない。顎があがり誤嚥の原因になる。

基本6:目をさましてもらう

しっかり起こす



基本2:飲み込みやすい姿勢は「やや前かがみ」



基本4:スプーンの使い方

口に入れたスプーンはまっすぐ引き抜く



基本3:「ごっくん」を確認



基本5:むやみに話しかけない

飲み込んでから話しかける



基本7:食べるペース



一口一嚥下

介助者のペースではなく、本人のペースで一口量にも注意する

基本8:食後の注意

食事時間は30分を目安に

食物残渣の誤嚥や胃からの逆流予防に食後1時間程度はからだを起しておく

・前かがみの姿勢

誤嚥性肺炎予防の観点からも姿勢には注意！



○前かがみになると

咽頭から気管への角度が付き、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。
⇒誤嚥しにくくなります!!

座位

いらいら
咽頭
(食べ物が口腔から食道へ送られる通り道)

食道
気管
食べ物

リクライニング位

あごと胸の間は横指3〜4本入るスペース

気管
食道
食べ物

×前かがみでないと

咽頭から気管への角度が直線となり、食べ物が気管に入り込みやすくなります。
⇒誤嚥しやすくなります。

食べ物
気管
食道

・椅子での姿勢

食べやすい姿勢

- 1 頸を軽く引き、やや前屈み
- 2 背は90度
- 3 足は床につける
- 4 体とテーブルの間は握りこぶし1つ程度開ける
- 5 椅子の高さは膝が90度に曲がる程度
- 6 テーブルの高さは、腕を乗せて肘が90度に曲がる程度



食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、すすって誤嚥につながる恐れがあります。



テーブルが低すぎると猫背になり、口への取り込みが難しくなります。高すぎると頸が引けず誤嚥しやすくなります。

姿勢が不安定となり前屈みの姿勢がとりにくくなります。

・ベッド上の姿勢

食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45～60度以上)
- 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
- 3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
- 4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
- 5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる



上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。



腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

7.最後に

体が自由に動かせなくなり、趣味や外出の機会が減った高齢者にとって、**食事は貴重な楽しみの時間**です。

- ①毎日の食事を心からおいしいと感じながら味わうことが、**生きがいを生み、身体機能の維持**にもつながります。
- ②食事を楽しめるかどうか、食べる機能を長く維持できるかどうかは、**介助者の食事介助のやり方にかかっています**。
- ③ご利用者のペースでゆっくり介助を行なって下さい。また、**完食がベストとは限りません**。その時々状況をみながら召し上がって頂くこと、そして異常があった場合は、直ちにリーダー、医務に報告し、**大事に至らないようにすることも大切**です。

体の状態や食への意欲、好み、習慣は人によって違うので、その人に合わせたサポートをすることも重要です。基本の知識とスキルを身につけたうえで、**積極的にコミュニケーションをとりながら、ご利用者に寄り添った正しく安全な食事介助を心がけ**ましょう。

～Memo～

.....

.....

.....

.....

.....

.....