

介護現場実習を通して深めてみよう☆

『高齢者の介護の基本』 「生活の快」について考える。

～食事の介護～

😊 1 (実習体験を語る) 食事介助を実施しての体験談・感想を話し合きましょう。

1 ●嚥下のメカニズム

- ①食物の〔認識〕 → ②口への取り込み
 → ③〔咀嚼〕と〔食塊〕(飲み込みやすい形) 形成
 → ④〔咽頭〕への送り込み → ⑤〔咽頭〕通過、〔食道〕への送り込み
 (誤嚥=生命の危険につながる可能性あり)
 → ⑥〔食道〕通過、〔胃〕へ

2 ●食事の意義・目的

(1) 身体的な面

- ①〔生命〕を保つための基本である。
 ②〔健康〕の基礎である。
 ③〔生活・活動〕の基礎となるもの

(2) 精神的な面

- ①日常生活の中での〔楽しみ〕である。
 ②心身ともに〔安定〕した生活にする。

(3) 社会的な面

- ①人との〔コミュニケーション〕の場である。

3 ●食事の留意事項

(1) 生活面

- ①規則正しい〔生活リズム〕のなかで、1日〔3〕回の食事を取る。
 ②好き嫌いせず、〔バランス〕のよい食事をとる。
 ③〔健康状態〕に合った食生活をする。
 ④〔楽しい雰囲気〕のなかで食事をする。
 ⑤〔残存機能〕を活かし、〔自分〕で食べられるよう〔工夫〕する。
 ⑥〔水分〕はしっかりとる。

😊どんな工夫があるかな？

(2) 環境面

- ①室内を片付け、〔雰囲気作り〕をする。
 ②換気をよくし、室温等にも気をつける。
 ③〔座る場所〕が一定していると、安心して食事ができる。
 ④個々に適した〔テーブル〕〔いす〕を準備する。

😊どんな工夫があるかな？

(3) 調理面

- ①〔障害〕に合わせた調理の工夫をする。
 ②料理の〔適温〕〔適時〕等の心配りをする。
 ③〔旬〕のものを使って〔季節〕感を出す。
 ④〔彩り〕、〔盛りつけ〕を工夫する。
 ⑤味つけは、〔薄味〕にする。
 ⑥〔脂肪〕、〔塩分〕、〔糖分〕のとりすぎに気をつける。
 ⑦〔嗜好〕を大切にす。

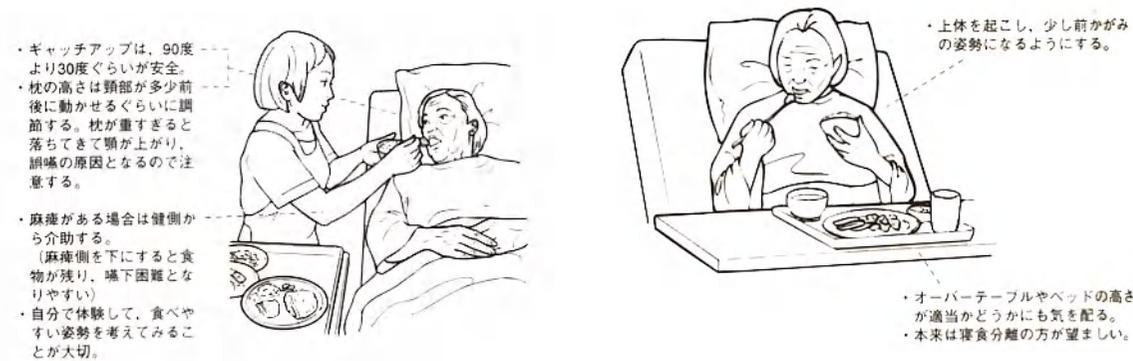
😊どんな工夫があるかな？

(4) 介助面

- ①食事時には、しっかり〔目が覚める〕ように、早めに声かけをする。
 ②〔排泄〕〔手洗い〕は事前に済ませておく。
 ③食事が〔食べやすい〕ように配慮する。

4 ●正しい姿勢を整える

- ① 可能な限り、[いすに座って] 食事をする。
- ② ベッドから離れられない場合、食べなれた姿勢で食事する。
- ③ むせがひどい場合は、決して仰臥位のまま介助せず、からだを [30] 度起こし頸部を前屈させる。(=咽頭と気道に角度がついて誤嚥しにくくなる。)
- ④ 麻痺がある場合は、麻痺側の [肩] の部分に枕を差し込み、[健] 側をやや下にした [側臥] 位にする。介助は必ず [健] 側から行う。



出典：「基礎介護 教師用指導書」監修 大橋謙策 中央法規出版 P.102

5 ●誤嚥とは

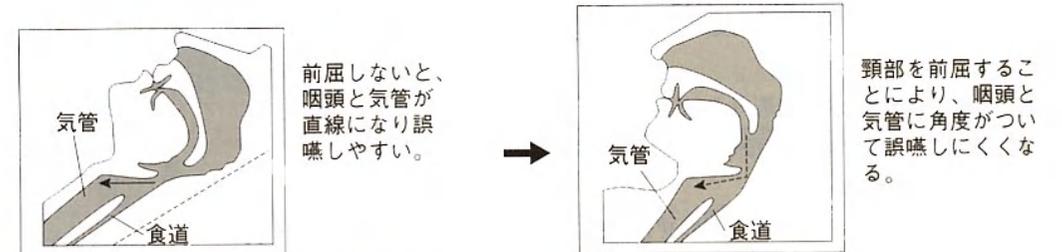
なんらかの障害によって、食道に送られるべき飲食物が気管に入ってしまうこと。

誤嚥の原因

- 嚥下運動に関わる筋の障害、意識状態の低下、食物による刺激
- 少量の誤嚥の場合、健康であれば反射的にむせたり咳をして、異物を外に出す力があるが、防御反応が弱まり、異物がそのまま肺内にたまって感染を起こし、[気管支炎] や [肺炎] のもとになる。

Q. なぜ前屈が必要？

誤嚥を起こさない姿勢

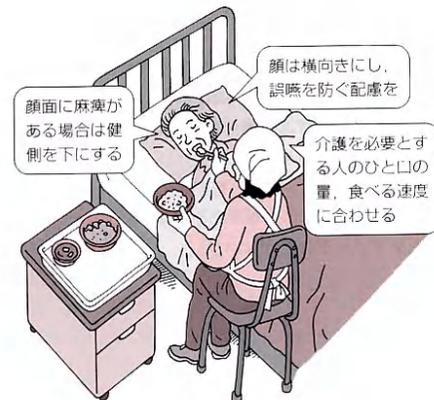


出典：藤島一郎「新版 口から食べる嚥下障害Q & A」中央法規出版、1998年、P.91

出典：「基礎介護 教師用指導書」監修 大橋謙策 中央法規出版 P.102



片麻痺のある人の場合



臥床した状態で介助する場合



全面介助が必要な人の場合

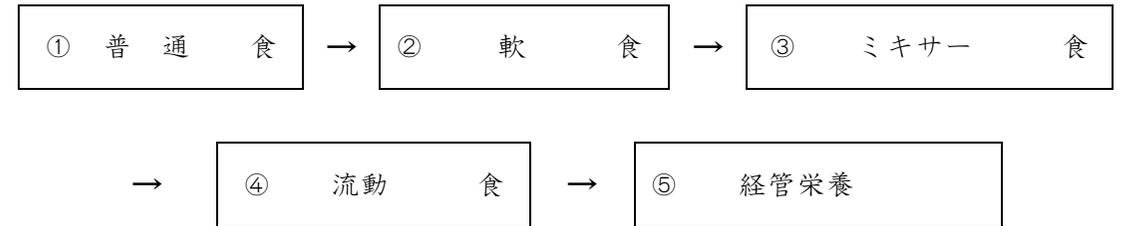
出典：「キーワードマップ 第4巻介護技術系」
編集 キーワードマップ編集委員会
福祉教育カレッジ P.97

6 ●利用者の状態に応じた食事① 状態に応じた食事の配慮

利用者の状態	食 事
〔 心臓病 〕 〔 動脈硬化 〕 の予防	〔 動物性脂肪 〕を摂り過ぎない。 〔 アルコール 〕は控えめに。 〔 栄養のバランス 〕に配慮する。 〔 食物繊維 〕・〔 ビタミンE 〕を多めに。 等
〔 高血圧 〕 の予防	食塩摂取量1日〔 8 〕g以下 (日本人の平均12.3g/日) 〔 栄養のバランス 〕に気をつけた〔 規則正しい 〕食生活を。 〔 カロリー 〕とりすぎに注意する。 等
〔 糖尿病 〕 の予防	医師からの1日の指示〔 エネルギー 〕を守る。 〔 緑黄色野菜 〕を多く摂ってバランスを取る。 〔 糖分 〕と〔 塩分 〕を控え、〔 薄味 〕に慣れる。 等
〔 嚥下障害 〕 への配慮	〔 軟らかく 〕煮る。〔 一口大 〕に切る。 〔 ミキサー 〕にかけてなめらかにする。 〔 ゼラチン 〕で固めたり、〔 とろみ 〕をつけて飲み込みやすくする。 等

7 ●利用者の状態に応じた食事② さまざまな食事の形態

☆重要☆ 身体の状態に合わせる



形 態	主 食	副 食
① 普通食	・ ご飯 ・おにぎり ・ パン、うどん、焼きそば	・ おかず ・ 一口サイズのおかず（食べやすく切ったもの）
② 軟食	・ 〔 粥 〕食 ・ 雑炊、おじや、パン粥 ・ 煮込みうどん、フレンチトースト	・ 〔 軟菜 〕食 (時間をかけ、軟らかくなるまで煮込む等) 例：かぼちゃの煮つけ、おでん 葉野菜煮ひたし ・ 〔 刻み 〕食 (調理したものを小さく切ったり、ほぐす) 例：魚… 骨を取り、ほぐす 肉… 小さく切る コロッケ… 中身を出し、衣は刻む
③ ミキサー (ブレンダー) 食	・ 〔 粥 〕食、ミキサー食 ・ おじや、パン粥、煮込みうどん、 オートミール	・ 〔 ミキサー 〕食 (調理したものに水分をしっかりと加えミキサーにかける)
④ 流動食	・ 重湯、くず湯、オートミール、 濃厚流動缶	・ 味噌汁、牛乳、果汁、豆乳、魚、 野菜、肉の裏ごしスープ
⑤ 経管栄養	なんらかの原因で、食べ物を口から摂取できない場合、他の方法で摂取して、生命を維持することを目的としている。医師の指示を要する。 ・ 〔 経鼻胃管 〕法…鼻から管を胃や腸に挿入し、栄養剤を入れる ・ 〔 瘻管 〕法…腹に穴をあけて胃や腸に管を通し、栄養剤を入れる。 (胃瘻 (PEG))	

 2 (考えてみよう)

市販の介護食を食べてみて、どのように感じますか？その調理名、対象となる利用者の身体状況を考えてみよう。

① 見た目や、匂いはどうですか？

② 味や食感から考えてみましょう！

班で考えた答えは … 対象者 _____
調理名 _____

 3 (考えてみよう)

事例の利用者の身体状況に合わせて、食事を準備、配膳しましょう！

① 事例から読みとれるポイントは何かな？ → ② ポイントに対する工夫を考えてみよう！

 他のグループの発表を見て、学んだことをメモしましょう

 「食事の介護」のまとめ

 「食事の介護」の感想・学んだこと 班で話し合ってみましょう

☆自己評価☆ 数字に○をつけましょう

① 班で協力し、円滑に発表の準備ができた。

4 よくできた ・ 3 まあできた ・ 2 あまりできなかった ・ 1 まったくできなかった

② 聞きやすく、分かりやすい発表ができた。

4 よくできた ・ 3 まあできた ・ 2 あまりできなかった ・ 1 まったくできなかった

③ 食事の介護について学び、考えを深めることができた。

4 よくできた ・ 3 まあできた ・ 2 あまりできなかった ・ 1 まったくできなかった

(参考) 「考えてみよう3」で使用する事例

事例① 青翔 ハナさん(68歳・女性)

青翔さんは自立へ向けての意識が高く、活発な方である。

施設入所時より、食事はスプーンを使っており、ほぼ自立している。介助は見守りと簡単な補助である。現在、箸を使って自立での食事摂取を希望しているが、指先の運動機能の低下が見られるため試行段階である。

咀嚼力の低下が見られる。また、甘いものを好む。

事例② 柳田 福太郎さん(82歳・男性)

柳田さんは、食事の際の姿勢保持が難しく、誤嚥に注意が必要である。先日、ひどくむせたことから、食事を拒むなどの恐怖心を抱いているようである。

食事はスプーンを使っており、ほぼ自立している。介助は見守りと簡単な補助である。

咀嚼力はなく、むせに注意する必要がある。

事例③ 能登 牛男さん(74歳・男性)

能登さんは食事の時間が唯一の楽しみであるというほどの大食漢であったが、現在は糖尿病のためカロリー制限を余儀なくされている。また、咀嚼力はほとんどないが、嚥下については今のところ心配はないようだ。

能登さんは、楽しくおいしい食事を希望している。今日は能登さんの誕生日である。

事例④ 黒田 ユリさん(78歳・女性)

黒田さんは、右片麻痺があり、ひどい拘縮のため食事の際の姿勢保持が難しい。左に傾いた姿勢で食事するため、よくこぼしてしまう。口唇の筋力低下、咀嚼力の低下もみられる。

黒田さんは麻痺があっても、左手でスプーンを使った自力摂取を希望しており、自立への意識は高い。また、甘いものを好む。